سلسلة صناع المستقبل

كيف تكون
تلميذاً ناجحاً

إعـداد

عمرو إسماعيل

خبير التنمية البشرية وتطوير الذات

دار نوبل

للنشر والتوزيع

الكتاب : كيف تكون تلميذاً ناجحاً

المؤلف : عمرو إسماعيل



الناشر : دار نوبل للنشر والتوزيع

٤ شارع سيد الخطيب - الثلاثيني

العمرانية الغربية - الجيزة.

ت : ٠١٢٢٠٣٢٠٩٠٥ - ٠١١٥٩٦٠٥٠٧١

Email: Darnobel@yahoo.com

الطبعة : ٢٠١٨

رقم الإيداع: ١٤٤٦٨ / ٢٠١٨م

الترقيم الدولي : ٩-٨٣- ٥٦٤٨-٩٧٧-٩٧٨

- تصميم الغلاف: أمير عكاشة

الهيئة العامة للكتاب

الفهرسة أثناء النشر

إسماعيل، عمرو

كيف تكون تلميذاً ناجحاً، عمرو إسماعيل، الجيزة، دارنوبل للنشروالتوزيع، ٢٠١٨

العنوان : ١٥٥ ص ، ١٨ سم

تدمك : ٩ – ٨٣ – ٥٦٤٨ – ٩٧٧ - ٩٧٨

١- دراسات

٢- العنوان

ديوي ١٧٤

كيف تكون
تلميذاً ناجحاً

قال تعالى:

﴿ هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ ﴾.

{ سورة الجمعة: الاية ٢}

﴿ يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ﴾.

{ سورة المجادلة: الاية ١١}

﴿ اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ * خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ * اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ * الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ * عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ﴾.

{ سورة العلق: الايات ١ – ٥}

قال صلى الله عليه وسلم ﴿ من سلك طريقاً يبتغي فيه علماً سهل الله له طريقاً إلى الجنة، وإن الملائكة لتضع أجنحتها لطالب العلم رضاً بما يصنع، وإن العالم ليستغفرله من في السماوات ومن في الأرض حتى الحيتان في الماء، وفضل العالم على العابد كفضل القمر على سائر الكواكب، وإن العلماء ورثة الأنبياء، وإن الأنبياء لم يورّثوا ديناراً ولا درهماً إنما ورّثوا العلم، فمن أخذه أخذ بحظ وافر﴾.

{ رَوَاهُ أَبُو دَاوُدَ وَالتِّرمِذِيُّ}

إهداء

إلى روح أمي الغالية .. وإلي أبي العزيز
إلى زوجتي الحبيبة وأبنائي قرة عيني
وإلى إخوتي الإعزاء وأبنائهم مهج القلوب وعطرها.
وإلي روح أستاذي العظيم المفكروالأديب
د/ محمد ياسر مصطفي الدلجاوى.
أهدي هذا الكتاب.

المؤلف

مقدمة

لقد ميز الله الإنسان وكرمه بلباس العلم، وقد شجعت كلّ الأديان السماويّة والكتب المنزلة على طلب العلم، وكانت أول آيات الذكر الحكيم التي نزلت على الرسول هي (اقرأ)، وقال الله تعالى: (قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لاَ يَعْلَمُونَ). فطلب العلم هو واحد من أجلِّ الأعمال التي أمرنا رسولنا الكريم بالتمسّك بها قال النبي صلى الله عليه وسلم :- (طلب العلم فريضة على كل مسلم ومسلمة)، ، وفي هذا الحديث النبوي الشريف حثٌّ مباشر على ضرورة أن يكون الإنسان عالماً ليس بأمور دينه فقد، بل بأمور دنياه أيضاً. فالدنيا والدين وجهان لعملة واحدة، فهما لا ينفصلان أبداً. أهميّة طلب العلم على المستوى الفرديّ، للعلم أهميّة عظيمة جدّاً فهو ينمّي عقل الإنسان، ويعطيه أدوات تساعده على مقاومة تحديات الحياة، كما ويمنحه شعوراً بالثقة بالنفس، ويقوي من شخصيّته، ويدعمه من كافّة النواحي، جاءت حاجة الإنسان إلى العلم والمعرفة لتيسير حياته، فانطلق هذا الإنسان في الأرض باحثاً متأملاً، يدوّن كل ما يراه، ويعد تجاربه الواحدة تلو الأخرى ليصل إلى حاجته التي سعى ودأب واجتهد لإيجادها، كالاختراعات والاكتشافات التي تطورت مع تطور الوقت ومرور الزمن، وتوسّعت وفقاً للمجهودات العلمية والتوسع الفكري والبشري والإضافة التي تمّت عليها، وبفضل هذه العلوم تحولت الكرة الأرضية الكبيرة إلى قرية صغيرة، وذلك كلّه بفضل العلوم ووسائل الاتصالات المتطورة، وتعدى الأمر إلى الوصول للفضاء، ليحلق الإنسان ويخطو على سطح القمر، ويصل في أبحاثه ودراساته إلى ما وراء الشمس، وربّما في المستقبل سيصل إلى أبعد. كلنا يتطلع إلى آفاق ألأكبر وأوسع بفضل العلم وتشابك علومه .. فهو يخدم بعضه بعضا.

ولنعْلم أن للعلم فضائل جمة منها: فهو يهذّب النفس ويصقلها للأفضل دوماً، وبالتالي هو يحرر الإنسان من طوق التبعية لأشخاص، ليرسم هدفاً

لنفسه، ويصمّم أن يسير في حياته مطبقاً لهذا الهدف، وهذا هو الفرق بين الإنسان المتعلم والإنسان العادي، الذي لا يعلم من العلم سوى فكّ الحروف والكلمات، ليبقى الأخير تابعاً لأشخاصٍ يسيّرون حياته وفقاً لمصالحهم. العلم بالإضافة إلى أنّه كان السبب في نشوء الحضارات وبالتالي أدّى إلى الرقي بالشعوب.

هذه هي رسالة العلم السامية التي يجب أن تسري في كل أرجاء الأرض، ليعم السلام والعمار والاستقرار، وأيضاً الازدهار في أرضنا الجميلة على امتداد رقعتها، وختاماً، لا أجدّ أدقّ مما قال الشاعر محمود درويش : (اكتب تكن واقرأ تجد! وإذا أردت القول فافعل، يتحد ضداك في المعنى).

وأهميّة العلم لاتكمن فقط على الافراد بل تتخطاه إلى الجماعات والدول، وهذا يبين من سعي الدول والجماعات الحثيث وراء العلم تنعكس بشكل أو بآخر على الأفراد والمواطنين، كما أن اختلاف العلوم من الطب والهندسة والتمريض والتعليم والعلوم الحرفية والصناعية وغيرها تجعل المجتمع مجتمعاً متكافلاً يعتمد على نفسه، فيستفاد من تعلم الطب والتمريض مثلاً في علاج الأمراض ووقاية الإنسان من التهلكة، ويكون دور المهندسين في تزويد الناس بالاكتشافات والأجهزة التي تخفّف عليهم حياتهم وتسهّلها لهم. كما أن مهنة التعليم ترسم الطريق أمام الطلاب منذ الصغر حتى يقوموا بدورهم في المجتمع عندما يكبرون ويستلمون دفة الحياة، وحتى الأعمال الصناعية والحرفية يجب ألا تمنع الشخص من أن يكون متعلماً أو قارئاً ومثقفاً، لذلك فإنه لا يوجد علم أفضل من علم، فلكلٍّ منها دوره في الحياة وفي مسيرتها. فالمجتمع المتعلم هو مجتمع قوي لا تستقوى عليها المجتمعات الأخرى.

وعليه جاء دور التنمية البشرية للنهوض بتلك الهمم، لتطور منها وتستنهضها لمستقبل أفضل وأقوى .. وفي هذا الكتاب نرسم الطريق للتلميذ ليصنع مستقبله كما يريد بالطريقة الصحيحة، ونعالج القصور والعوائق التي تعترضه بصورة بسيطة وغير معقدة كما رسمه لنا العلماء والفقهاء في التربية وعلم النفس.

أهمية العلم

أهمية العلم وقيمته في الإسلام لم تكن البداية فقط في هذا الكتاب المعجز (القرآن) هي التي تتحدَّث عن العلم وقيمته وأهميته في قوله سبحانه: {اقرأ}، بل كان هذا منهجًا ثابتًا في هذا الدستور الخالد، فلا تكاد تخلو سورة من سوره من الحديث عن العلم، سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة.

والمفاجأة الكبرى عند بإحصاء عدد المرات التي جاءت فيها كلمة (العلم) بمشتقاتها المختلفة في كتاب الله ؛ تجد-بلا مبالغة- قد بلغت ٧٧٩ مرّة، أي بمعدَّل سبع مرَّاتٍ -تقريبًا- في كل سورة!

وهذا عن كلمة (العلم) بمادَّتها الثلاثية (ع ل م)، إلا أن هناك كلمات أخرى كثيرة تشير إلى معنى العلم ولكن لم تُذكر بلفظه؛ وذلك مثل: اليقين، والهدى، والعقل، والفكر، والنظر، والحكمة، والفقه، والبرهان، والدليل، والحجة، والآية، والبينة، وغير ذلك من معانٍ تندرج تحت معنى العلم وتحثُّ عليه. أمّا السُنَّة النبويّة فإحصاء هذه الكلمة فيها يكاد يكون مستحيلاً.

بل إن الملاحظ أن اهتمام القرآن بقضيَّة العلم لم يتبدَّ في أولى لحظات نزوله فقط، وإنما كان ذلك منذ بداية خلق الإنسان نفسه، كما حكى ذلك القرآن الكريم في آياته؛ فالله خلق آدم وجعله خليفة في الأرض، وأمر الملائكة أن تسجد له، وكرَّمه وعظَّمه ورفعه، ثم ذكر لنا وللملائكة سبب هذا التكريم والتعظيم والرِّفعة، فعيَّن أنه (العلم)؛ يقول تعالى في تقرير ذلك: {وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلاَئِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لاَ تَعْلَمُونَ * وَعَلَّمَ آدَمَ الأَسْمَاءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى الْمَلاَئِكَةِ فَقَالَ أَنْبِئُونِي بِأَسْمَاءِ هَؤُلاَءِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ * قَالُوا سُبْحَانَكَ لاَ عِلْمَ لَنَا إِلاَّ مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ * قَالَ يَا آدَمُ أَنْبِئْهُمْ

بِأَسْمَائِهِمْ فَلَمَّا أَنْبَأَهُمْ بِأَسْمَائِهِمْ قَالَ أَلَمْ أَقُلْ لَكُمْ إِنِّي أَعْلَمُ غَيْبَ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ وَأَعْلَمُ مَا تُبْدُونَ وَمَا كُنتُمْ تَكْتُمُونَ * وَإِذْ قُلْنَا لِلْمَلائِكَةِ اسْجُدُوا لآدَمَ فَسَجَدُوا إِلاَّ إِبْلِيسَ أَبَى وَاسْتَكْبَرَوَكَانَ مِنَ الْكَافِرِينَ} (سورة البقرة: ٣٠-٣٤)

ومن هنا لم يكن الأمر من باب المبالغة حين أشار الرسول في حديثه إلى أن الدنيا بكاملها لا قيمة لها -بل هي ملعونة- إلا إذا ازدانت بالعلم وذكر الله، فقد قال رسول الله : (الدُّنْيَا مَلْعُونَةٌ، مَلْعُونٌ مَا فِيهَا إِلاَّ: ذِكْرَ اللهِ وَمَا وَالاَهُ، أَوْ عَالِمًا، أَوْ مُتَعَلِّمًا (.

وقد كان لذلك كله أثر بعيد المدى في الدولة الإسلاميَّة بعد ذلك، حيث ولَّد نشاطًا علميًّا واسعًا في مختلَف ميادين العلم والمعرفة، نشاطًا لم يعهد له التاريخ مثيلاً، ممَّا جعله يحقِّق ازدهارًا حضاريًّا عظيمًا على أيدي علماء المسلمين، ويمدُّ التراث الإنساني بذخيرة علميَّة رائعة، يظلّ العالم بأسره مدينًا لها.

وفضل تحصيل العلم كبير والإنسان العالم أو طالب العلم أفضل عند الله تعالى من الجاهل، ولذلك كان الحرص على طلب العلم وخاصة العلم الشرعي له أهمية كبرى قال تعالى: (... قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ). «سورة الزمر: الآية ٩»، وقال النبي - صلى الله عليه وسلم: «من يرد الله به خيراً يفقهه في الدين».

وكما نعلم أن أول آية جاءت في القرآن الكريم تحث على العلم وبها أمر إلهي للرسول - صلى الله عليه وسلم - بأن يقرأ ويعلم أمته القراءة، قال تعالى: (اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ * خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ * اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ * الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ * عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ)، (سورة العلق: الآيات ١-٥)

ويوضح أن الأمر هنا للرسول - صلى الله عليه وسلم - بأن يقرأ ما يوحى إليه أو ما نزل عليه أو ما أمر بقراءته، فأول شيء نزل من القرآن هذه الآيات الكريمات المباركات وهن أول رحمة رحم الله بها العباد، وأول نعمة أنعم الله بها عليهم وفيها

التنبيه على ابتداء خلق الإنسان من علقة، وأن من كرمه تعالى أن علم الإنسان ما لم يعلم فشرفه وكرمه بالعلم وهو الذي امتاز به أبو البرية آدم على الملائكة.

وقوله تعالى: (عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ)، «سورة العلق: الآية ١»، قيل: الإنسان هنا آدم - عليه السلام - علمه أسماء كل شيء حسب ما جاء به القرآن في هذه الآية فلم يبق شيء إلا وعلم سبحانه آدم اسمه بكل لغة وذكره آدم للملائكة كما علمه، وبذلك ظهر فضله وتبين قدره وثبتت نبوته وقامت حجة الله على الملائكة وامتثلت الملائكة للأمر لما رأت من شرف الحال وجلال القدرة وسمعت من عظيم الأمر وقيل: الإنسان هنا الرسول محمد - صلى الله عليه وسلم - ودليله قوله تعالى: (... وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُنْ تَعْلَمُ ...)، (سورة النساء: الآية ١١٣).

فضل العلم والعلماء

عن أبي الدرداء رضي الله عنه قال : سمعتُ رسولَ الله صلَّى الله عليه وسلَّم يقول: «مَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَطْلُبُ فِيهِ عِلْمًا سَلَكَ اللهُ بِهِ طَرِيقًا مِنْ طُرُقِ الجَنَّةِ، وَإِنَّ المَلَائِكَةَ لَتَضَعُ أَجْنِحَتَهَا رِضًا لِطَالِبِ العِلْمِ، وَإِنَّ العَالِمَ لَيَسْتَغْفِرُ لَهُ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَمَنْ فِي الأَرْضِ وَالحِيتَانُ فِي جَوْفِ المَاءِ، وَإِنَّ فَضْلَ العَالِمِ عَلَى العَابِدِ كَفَضْلِ القَمَرِ لَيْلَةَ البَدْرِ عَلَى سَائِرِ الكَوَاكِبِ، وَإِنَّ العُلَمَاءَ وَرَثَةُ الأَنْبِيَاءِ، وَإِنَّ الأَنْبِيَاءَ لَمْ يُوَرِّثُوا دِينَارًا وَلَا دِرْهَمًا، إِنَّمَا وَرَّثُوا العِلْمَ، فَمَنْ أَخَذَهُ أَخَذَ بِحَظٍّ وَافِرٍ» [رواه أبو داود (٣٦٤١)، والترمذي (٢٦٨٢)، وصحَّحه الألباني في «صحيح أبي داود» (٣٦٤١)].

وفي هذا الحديث النبويِّ بيانٌ للتكريم العظيم والمنزلة الكبيرة التي يحظى بها العالم والمتعلِّم، وإشارةٌ إلى أهمِّية العلم، لأنه الطريق المُوصِل إلى الجنَّة، وهو ميراث الأنبياء، وبه حياة القلوب وسعادة النفوس.

ولا شكَّ أنَّ تشبيه العلماء بالقمر ليلة البدر يُعَدُّ من البلاغة النبوية، فالقمر يضيء الآفاقَ ويمتدُّ نورُه، أمَّا الكواكب الأخرى فنورها ضئيلٌ، وإذا كان الجهل

كالليل في ظلمته فإنَّ العلماء بمنزلة القمر ليلةَ البدر الذي يبدِّد الظلامَ ويزين السماء.

وهناك لطيفةٌ أخرى في هذا التشبيه النبويِّ، فالقمر يضعف نوره ثمَّ يزداد، وتراه كاملًا ثمَّ يتضاءل وينقص، وكذلك العلماء تتفاوت مراتبهم في العمل الصالح و الدعوة إلى دين الله.

وفي قوله: «إنَّ العُلَمَاءَ وَرَثَةُ الأَنْبِيَاءِ» تنبيهٌ للعلماء أن يسلكوا هديَ الأنبياء وطريقتَهم في الدعوة وتزكية النفوس وتربية الأمَّة، وبذلك يحصل لهم نصيبهم من هذا الميراث العظيم.

وإذا كان قِوام حياة البدن وأمور المعيشة عن طريق المال فإنَّ حياة القلب وغذاءَه وشفاءَه من أسقامه لا يكون إلَّا بالعلم النافع الذي يورث العملَ الصالح، ومن أخذ به فقد أخذ بحظٍّ وافرٍ.

ونستطيع ان ندرك ما تحويه هذه الايات من دليل واضح على فضل العلم، وعلو منزلته، واثره العظيم ومدى اهميته، ومن مقدمات هذا الدليل ان هذه الايات هي اولى ايات القران الكريم نزولا على النبي محمد صلى الله عليه وسلم، وانها جاءت في اول سورة نزلت على قلب النبي صلى الله عليه وسلم، وبدأت هذه الايات بلفظ (اقرأ) الذي هو احدى وسائل ادراك العلم، والحصول عليه، وقد حض النبي صلى الله عليه وسلم على طلب العلم فقال صلى الله عليه وسلم: «طلب العلم فريضة على كل مسلم»، وما نشاهده اليوم من المصنوعات والمخترعات الحديثة من سفن فضاء وصواريخ عابرة للقارات وطائرات اسرع من الصوت، ومنها من دون قائد، وقمر صناعي وعقل الكتروني، وغير ذلك من المخترعات الحديثة التي خدمت الانسان المعاصر، كل ذلك دليل ظاهر، وبرهان ساطع، يشير إلى منزلة العلم واثره على البشرية.

قال الشاعر:

العلم يرفع بيوتا لا عماد لها
والجهل يهدم بيوت العزوالكرم

ولقد حرص النبي صلى الله عليه وسلم على العلم والاستزداه منه، ومن ثم يحزن على يوم يفوته دون زيادة في العلم، لذا كان يكثر صلى الله عليه وسلم من الدعاء به فيقول امتثالا لأمر ربه تبارك وتعالى (وقل رب زدني علما)، ولم يكتف النبي صلى الله عليه وسلم بنفسه في الاعتناء بالعلم بل حرص على ان يتعلم المسلمون ويتزودوا به، من اجل ذلك اتخذ الخطوات الايجابية نحو تحقيق هذا الهدف، ومن ذلك انه اصدر قرارا في عقب غزوة بدر يحدد فيه فداء الرجل المشرك الاسير الذي لديه قدر من التعليم ان يعلم عشرة من المسلمين القراءة والكتابة حتى يفك قيده من الاسر.

اذا كان للعلم قداسة وتعظيم يحظى به من الشعب والفرد، فكذلك يظفر المتعلم باجلال واحترام وعلو في القدر، ورفعة في المنزلة، ونرى ذلك واضحا في آيات القرآن الكريم وفي السنة النبوية وما اعرب به الشعراء نحو المعلمين من أبيات تبرز مكانة العلماء الرفيعة.

ففي القرآن الكريم نقرأ تمييز الله تبارك وتعالى بين العلماء والجهلاء ويعلم رسوله صلى الله عليه وسلم بذلك ويأمره بتبليغ العلم للناس فيقول: (قل هل يستوي الذين يعلمون والذين لا يعلمون انما يتذكر اولوا الالباب)، كما نبصر فيه اختصاص العلماء بالذكر مع انهم مذكورون ضمنا بين المؤمنين، كل هذا لاظهار مكانتهم، ومنزلتهم العالية، قال تعالى: (يرفع الله الذين آمنوا منكم والذين اوتوا العلم درجات)، وتقرأ في موضع آخر اية تدل على ثمرة العلم التي جناها العلماء فأحرزت لهم شرف اختصاصهم بالذكر فقال تعالى: (انما يخشى الله من عباده العلماء) اي الذين يخشون الله حق الخشية هم العلماء وحدهم.

ونتلو اية اخرى من كتاب الله تبارك وتعالى تدلنا على ان العلماء لهم مكانة عالية فإنهم ذكروا بعد ذكره سبحانه وتعالى وذكر ملائكته فقال جل شأنه: (شهد الله انه لا إله إلا هو والملائكة واولوا العلم قائما بالقسط لا إله إلا هو العزيز الحكيم)، وترى السنة الشريفة توضح هذا الشرف الذي حظي به العلماء، يقول النبي صلى الله عليه وسلم: «ان العلماء ورثة الانبياء، وان الانبياء لم يورثوا دينارا، ولا درهما، ورثوا العلم، فمن اخذه اخذ بحظ وافر»، وايضا يقول صلى الله عليه وسلم: «العلماء مثل الانبياء لم يورثوا درهما ولا دينارا وانما ورثوا العلم».

وقوله صلى الله عليه وسلم: «انما بعثت معلما»، ولم يقف الشعر مكتوف الايدي ازاء بيان مكانة العلماء، فهذا الامام علي رضي الله عنه يذكر ان العلماء احياء وان الجهلاء اموات، ومن ثم يحث على طلب العلم فيقول:

ما الفخر إلا لأهل العلم انهمو ... على الهدى من استهدى ادلاء
وقدر كل امرئ ما كان يحسنه ... والجاهلون لاهل العلم اعداء
ففز بعلم تعش به ابدا الناس ... وأهــل العلــم احيــاء

وقال الشاعر:

بقدر الكد تكتسب المعالي ... ومن طلب العلا سهر الليالي
تروم العز ثم تنام ليلاً ... يخوض البحر من طلب اللآلي
تركت النوم ربي في الليالي ... لأجل رضاك يا مولى الموالي
فوفقني إلى تحصيل علم ... وبلغني إلى أقصى المعالي

ولعلّ في هذه المكانة الرفيعة للعلم ما يُغري الناس ويسهل عليهم تجشُّم الصعاب في سبيله، وبخاصة إذا أدركوا عون الله لطالب العلم تشجيعًا وتقديرًا.

فالرسول صلى الله عليه وسلم يقول: (مَن سلك طريقًا يطلب فيه علمًا سهل الله له طريقًا إلى الجنة، ومن أبطأ به عمله لم يُسرع به نسبه)

ويشجع الإسلام على الرحلة ثم العودة لتقديم النفع لقومه الذين رحل عنهم، كما وردت بذلك آيات وأحاديث يمكن الرجوع إليها في مظانّها؛ حيث توصي المتعلم أن يصبروألا يضجر، كما توصي المعلم أن ييسر ولا يغضب، وأن يتحلى بما يليق بالواقف موقف النبوة في تقديم الخيرللناس.

ولكي تثمر الرحلة وتظهر نتائج الصبر، شجع الإسلام على التعليم، ولأن مهمة التعلم شاقَّة كان أجرها كبيرًا، وقد بيَّن الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم ذلك حين قال: (أفضل الصدقة أن يتعلَّم المرء المسلم علمًا ثم يعلمه لأخيه المسلم(، وقال: (إن مما يلحق المؤمن من عمله علمًا علمه ونشره) وجاء في كنز العمال رواية عن الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم: (ما بال أقوام لا يفقِّهون جيرانهم، ولا يعلِّمونهم، ولا يفطنونهم، ولا يأمرونهم ولا ينهونهم، وما بال أقوام لا يتعلمون من جيرانهم، ولا يتفقَّهون، ولا يتفطنون)

وغير هذا كثير مما يؤكِّد التشجيع على التعلم وتقديم الخير إلى الناس من خلال هذا العمل، ولمَّا كانت مسألة التعليم والتعلم وسيلة لغاية هي العمل، حثَّ الإسلام على أن يطبق المتعلم ما علمه، وألا يستهدف بعمله هدفًا رخيصًا، من الشهرة أو الرياء أو نحوه؛ ولذلك عاتب الله المؤمنين بقوله: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ * كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ ﴾ سورة الصف: الايات ٢، ٣ وكثرت الأحاديث الشريفة التي تدعو إلى الالتزام بما يقتضيه ما تعلَّمناه؛ نذكر منها ما رواه ابن ماجه من قوله صلى الله عليه وسلم: (لا تتعلموا العلم لتباهوا به العلماء، ولتماروا به السفهاء، ولتصرفوا به وجوه الناس إليكم، فمَن فعل ذلك فهو في النار)

على أن هذه التوجيهات التي وجَّه الإسلام البشرية إليها ترتبطُ فيه بمناهج للمعرفة، تُعنَى بطريقة التفكير كما تُعنَى بروافد المعرفة التي تمدنا بالمعلومات اللازمة لحياتنا ورسالتنا فيها.

حقيق أن بالعلم تتطوّر الأمم والمجتمعات وتنهض، وبالجهل تتخلّف وتضمحل، العلم نور والجهل ظلام، قال تعالى: "يَرْفَعِ اللهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ" المجادلة١١.

العِلم هو أحد أعمدة بناء الأمم وتقدّمها، به تُبنى الأمم وتتقدّم، ويساعد على النّهوض بالأمم المتأخّرة، ويقضي على التخلّف والرّجعية والفقر والجهل والأمية وغيرها من الأمور الّتي تؤخّر الأمّة.

فالعلم من أهم ضروريات الحياة، كالمأكل والمشرب وغيرها، وهو العمود الأساسي في تطوّر المجتمع، لا يستطيع أحد أن يُنكر أنّ النّمو الاجتماعي والاقتصادي في أيّ أمّة مرتبط بالعلم، ولا يُنكر كذلك دوره في التقدّم والنّهوض بالدول، والبحث العلمي هو أحد أهم مستحدثات العلم الحديث الّذي يُساعد على التطوّر، لأنّه الرّكيزة الأساسية في تطوّر أيّ مجتمع، لأنّك إذا أردتَ أن تعرف وتقيس تطوّر أيّ مجتمع، فلا بدّ أن تنظر إلى مستواه العلمي بجانب المستوى التّربوي، بالإضافة إلى أنّ البحث العلمي لا تظهر أهمّيتُه الكبيرة إلاّ في المجتمعات الّتي تمتلك مشكلات حقيقية كالإسكان والبيئة والزّراعة والنقل والتلوّث، فمن هنا يأتي دور الباحث العلمي لتقديم المساعدة من خلال الدّراسات التّحليلية والميدانية، والأبحاث الكثيرة المستمرّة عبر سنين، والّذي يتمكّن في نهاية الأمر من إيجاد حلول حقيقية لتلك المشكلات، حيث يتم القضاء عليها نهائيًا، وبالتّالي يؤدّي العلم غرضه المطلوب منه في هذا الشّأن طبقًا لمقولة: "إنّ غرض العلم والتعلّم هو التحكّم بعناصر الطّبيعة واستغلالها لصالح الإنسان". والعلم "نورٌ ونورُ الله لا يُؤتي لعاص"، والعلم شُعلة خالجة لا تنطفئ، والعلم جذوة تشعلها النّخبة المتعلّمة لتضيء الآخرين، والعلم منارة تستهدي بها الأجيال والأجيال

المتعاقبة، فبالعلم والمعرفة يمكنك أن ترى العالم من حولك بعيون مستبصرة، وبالعلم يمكنك الاستفادة من الوقت والحياة، وبالعلم وحده يكون بناء الفرد والمجتمع، وبالعلم تصنع الحياة الرّاقية في الملبس والصّحة والمحيط والبيئة، وبه تتغيّر مظاهر الأشياء نحو الأفضل والأجمل، وبالعلم يزدان الإنسان ليكون أهلاً لخلافة الله على الأرض، ومن أهم أسباب أخذه عن طريق التمدرس، ويؤخذ من أفواه الرّجال، ويستنبط من بطون الكتب ورفوف المكتبات والقراءة الدّائمة وغيرها كثير.

والعلم لا يُكتسب بمجرد إرادة الإنسان ذلك، أو بمجرد إعجاب الفرد بالعلم والتّعليم، وبذلك يصبح عالمًا، لكن هناك مقوّمات ووسائل تساعد على اكتساب العلم، من أهمّها: الأسرة، وهي المقوّم الأساسي والرّكيزة الأولى في معرفة الإنسان بشتى نواحي الحياة، وأيضًا في المحافظة على هذه المعرفة وتنميتها.

وإنّ النّاظر في تاريخ الأمم، قديمها وحديثها، يلاحظ أنّ تحضّرها ورقيّها كان مرتبطًا بالعلم ارتباطًا وثيقًا، كما أنّ تخلّفها وانحطاطها كان مرتبطًا بالجهل ارتباطًا وطيدًا. ولذا، فليس غريبًا أنْ يرتبط التحضّر والتقدّم بالعلم، والتخلّف والتدهور بالجهل. فبالعلم تحضّرت أمم وتركت تراثًا شاهدًا على مدى مبلّغها من العلم والتحضّر والرّقي. وبالجهل وعدم الاعتناء بالعلم والتّعليم تخلّفت وتدهورت أمم، فلم تذكر في التاريخ إلاّ موصومة بالتخلّف والبداوة والهمجيّة. ناهيك عن أنّ الأمم الّتي أصيبت حضارتها بتراجع، فوقعت في مأزق التخلّف والجمود والانحطاط، لم يكن أمامها سبيل للنّجاة من ذلك كلّه إلاّ بالعلم ومعرفة.

ومن ثَمّ، فإنّ التّعليم ليس سبيلاً مهمًّا للتحضّر فحسب، بل يعدّ أيضًا سبيلاً للنّجاة والخلاص من المأزق الحضاري الّذي تتردّى فيه أمّة من الأمم بعد أن شهدت تطوّرًا ورقيًّا وازدهارًا.

ولقد اقترن ظهور الإسلام بالدّعوة إلى العلم والتعلّم منذ بداية التّنزيل، حيث إنّ الرّسالة لم تبدأ بالدّعوة إلى إقامة الشّعائر -بمعناها الخاص من صوم وصلاة وحجّ وزكاة-، ولا بالحديث عن أركان الإسلام وأسس بنائه، ولا ببيان نظام التّعامل الاقتصادي، ولا بمرتكزات الحياة السّياسيّة ومقوّماتها، ولا ببيان القيم الأخلاقيّة، ولا حتّى ببيان أركان العقيدة، وإنّما بدأ بمفتاح ذلك كلّه ومحور ذلك كلّه، بدأ بـ"ٱقْرَأْ بِٱسْمِ رَبِّكَ ٱلَّذِي خَلَقَ".

فالإسلام الدّين الّذي جاء لهداية البشر كان من أولوياته الاهتمام بالعلم، فقد حثّ القرآن الكريم على ذلك في مواضع عدّة، منها قوله تعالى: "هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لاَ يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُوا الْأَلْبَابِ" الزُّمر٩، وقوله تعالى: "يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَن يَشَاءُ وَمَن يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا" البقرة٢٦٩، كما حثّ على ذلك رسول الله صلّى الله عليه وسلّم بقوله: "مَن لم يَصبِر على ذُلّ التعلّم ساعة، بقِيَ في ذُلّ الجهل أبدًا"، وقوله عليه الصّلاة والسّلام: "قيّدوا العلم"، قيل وما تقييده؟ قال: "كتابته".

والعلم يحتاج إلى صبر ومشقّة ومجاهدة نفس، وبالرّغم من كلّ هذه المشقّة إلاّ أنّنا نجد أفضل العلماء خرجوا من رَحِم هذه المشقّة، فكلّما زادت مشقّتهم زاد عِلْمُهم، أمّا لو جاء العِلم سهلاً ميسرًا بدون تعب ووصب، لذهب سهلاً بدون تعب ووصب، فكما يقول الناس "الشيء الذي يأتي سهلاً، يذهب سهلاً".

وللعلم أهمية كبيرة داخل المجتمعات، ومعناه معرفة الأمور بكافة تفاصيلها الصغيرة والكبيرة حيث أنه يشمل كافة المجالات الحياتية فلا يقتصر العلم على معرفة جانب واحد فقط، ويظل الإنسان يتعلم منذ ولادته وحتى وفاته، فالعلم لا يقتصر على وقت معين أو سن معين بل يظل الإنسان يكتسب العلم طوال حياته.

وبالعلم تبنى المجتمعات القوية المتماسكة المكتفية ذاتياً المعتمدة على نفسها في تعليم أبنائها للحصول على جيلٍ متعلمٍ واعٍ مثقفٍ يستطيع التقدم بالمجتمع اقتصادياً وصناعياً وحضارياً، والعلم جزء من حضارة المجتمع وهي

الوسيلة الوحيدة للتغلب على المشاكل التي تواجه المجتمع على الصعيد الاجتماعي والبيئي والطبيعي، وبزيادة عدد المتعلمين في المجتمع تقل الجريمة والمشاكل الناتجة عن قلة التعليم كالتسول وعمالة الأطفال والمراهقات والمشاكل الاجتماعية الأخرى والظواهر السلبية في المجتمع.

والعلم يحمي المجتمع من سيطرة أفكار وأكاذيب مضللة على أبناء المجتمع من فئات تريد الشر لأي مجتمعٍ كان. ويجعله يحقق الريادة في العلوم والصدارة في مراكز القوة والمال والأعمال ويصبح من الدول الأكثر سيطرة على العالم.

وقد حث الإسلام على العلم، يقول الله تعالى: "وَقُل رَّبِّ زِدْنِي عِلْمًا" ما أجمل هذه الآية الكريمة وما أروع معناها؛ الدعاء والطلب من الله أن يزيد المرء علماً لا مالاً ولا ميراثاً ولا جاهاً إنّما علماً، لأن العِلم هو النبراس الذي تضاء به الظلمات الحالكة، وهو الراية العالية التي ترشد إلى ما فيه خير الإنسان في الدنيا والآخرة، وعنه يقول خير المرسلين صلّى الله عليه وسلّم فريضة على كل مسلمٍ ومسلمةٍ، وأن الذي يسلك طريقا يريد به العِلم سهل الله له ذلك ويسّر له طريقاً إلى الجنة.

وكان صلّى الله عليه وسلّم يقول: "إنّما بُعثتُ مُعَلّما"، حيث كان حريصاً على تعليم أصحابه لإدراكه بمكانة العِلم وأهميته في نهضة الأمة وتطورها على مر الأزمان، فبعد غزوة بدرٍ الكبرى ووقوع كفار قريشٍ في الأَسِر قرّر الرسول الكريم أن يكون فداء المتعلم منهم بأنّ يعلم عشراً من أصحاب الرسول القراءة والكتابة بدلاً من أن يُفدى بالمال، وكان يحث أصحابه على تعلم لغاتٍ أخرى لأنّ من عرف لغة قومٍ أمِن شرّهم وأذاهم.

السؤال الذي يطرح هو ما هو سر نجاح الدول المتقدمة، وكيف وصلت هذه الدول إلى مرحلة متقدمة جداً من الازدهار والنمو في شتى المجالات والمناحي الحياتية الاقتصادية والاجتماعية والعلمية والثقافية وغيرها وكيف استطاعت هذه الدول المتقدمة أن تسير بكافة هذه المجالات والنواحي بخطى ثابتة وواحدة بحيث لا نجد هناك جانبا متقدما ومتطورا وآخر متأخرا ومتخلفا وإنما نجد أن

كافة هذه الجوانب والمناحي جميعها متقدمة ومتطورة في آن واحد وهناك تساؤلات كثيرة قد تطرح من مجتمعات دول متخلفة أو من مجتمعات دول توقفت فيها عملية التقدم والتطور عند حد معين وهم يتساءلون عن علة ذلك ولماذا دولهم متخلفة .

ولماذا دول أخرى متقدمة ومتطورة على الرغم من أن دولهم هي أكثر من حيث الموارد الاقتصادية والبشرية وفيها من إمكانيات التقدم، ولكن التساؤل الذي يثار هو لماذا لم تصل إلى ما وصلت إليه الدول الاخرى من التقدم.. وهذه الاسئلة قد تتفاعل مع المجتمعات التي تأخرت عن ركب التقدم من التي تريد النهوض والوصول إلى مصاف مجتمعات الدول المتقدمة.

إذن إذا أردنا تفحص الموضوع والتمعن فيه للوصول إلى إجابة دقيقة عن هذه التساؤلات سوف نجد أن هناك فلسفة عميقة تؤدي إلى استراتيجية فكرية وعملية في كيفية بناء الدول والمجتمعات بشكل متطور مما يجعل هذه الدول متقدمة ذات مجتمع راق وهذه الفلسفة هي تحليل كامل في كيفية بناء الإنسان.

وهذا هو الأساس بل هو المعادلة التي تجيب على كافة التساؤلات، ولكن كيف يمكن تصور هذه الفلسفة والإنسان والدولة والمجتمع معاً وكيف يتم البناء ولماذا لا توجد فلسفة للتطبيقات الاقتصادية وأخرى اجتماعية وسياسية؟ والجواب الذي يفرض نفسه يقول نعم فلسفات التطبيقات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية وغيرها مطلوبة ولكن متى؟

تكون بعد بناء الإنسان بناءً صحيحاً أسسه قوية يصلح لخلق قاعدة الدولة وقيادتها وبدون هذا البناء لن نجد دولة قوية ولن نجد مجتمعا راقيا وهذا هو الربط الجدلي بين الإنسان والدولة. فيكون إذن لدينا القاعدة الأولى في بناء الدولة القوية وهو بناء الإنسان أولاً وقبل كل شيء ووفق مفهوم استراتيجي لكي يستطيع هذا الإنسان من مسايرة الحياة الحديثة ويواجه التحديات.

ويقوم بالبناء الفعال لأبناء جيله والأجيال اللاحقة. وهذا الأمر يتوجب أولاً أن تكون هناك قيادة حكيمة في تلك الدولة مؤمنة إيماناً قوياً بالإنسان ومقدراته واعتباره هدفاً استراتيجياً لبناء الدولة بل سوف يعتبر هذا الإنسان عنواناً للدولة، وهذا الهدف الاستراتيجي (الإنسان) يجب على قيادة الدولة استهدافه والوصول به إلى المقاصد من استهدافه وهو بناء الدولة القوية وازدهارها.

ولكن التساؤل الذي يتم طرحه هو كيف يتم بناء هذا الإنسان فهناك دراسات ونظريات مختلفة في بناء الإنسان للوصول إلى دولة قوية، وقد تعمد الدولة إلى بناء إنسان وفق استراتيجية تقوية جوانبه العسكرية والاجتماعية دون المجالات الأخرى أو دون الاهتمام بالمجالات الاخرى وهنا سنكون أمام دولة قوية من الناحية العسكرية التي سوف تستهلك كافة الثمار الاقتصادية وتستنزف طاقاتها البشرية .

وبعد فترة قصيرة نجد هذه الدولة تنهار وتتردى أوضاعها. وقد نجد هناك بناء استراتيجي آخر هو بناء الإنسان اقتصاديا فنجد مثل هذه الدولة قوية اقتصادياً غير أنها موضع أطماع من الآخرين لعدم تقوية مجتمعات وتحصينه لذا نجد مثل هذه الدول تنهار أيضاً.إذن، ما هو السبيل وأية نظرية أو استراتيجية هي التي تكون مطلوبة في بناء الإنسان لنكون أمام دولة قوية متقدمة ومزدهرة؟

نقول إن بناء الإنسان يجب أن يكون على أسس علمية وأول لبنة لهذا البناء هو وضع خطه استراتيجية للتعليم وهذه الخطة يجب أن تتضمن الأسس القوية لنقل التعليم والعلوم إلى النشء لبناء مجتمع متعلم متقدم ليكون القاعدة القوية للدولة وعنوان تقدمها وتطورها على شرط أن تكون الخطة والمسيرة التعليمية شاملة كل مناحي الحياة وكل ما له علاقة بالدولة والمجتمع على المستويين الداخلي والخارجي. وهذا يجعل أبناء الدولة أقوياء متسلحين بالعلم والمعرفة وهم يقودون مفاصل الدولة في مختلف المناحي الحياتية.

ومتى ما استطاعت قيادة الدولة من وضع خطة إستراتيجية تعليمية لابنائها فإنها حتما سوف تقطف ثمار التقدم والتطور والازدهار وهذا ما يثبت أن سلاح الدولة وأساسها هو مجتمع متعلم مثقف - ودليلنا على ذلك هو العودة إلى الماضي البعيد والقريب من خلال قراءة التاريخ وسوف نجد أن هناك دولا كانت في وقتها متقدمة استطاعت بناء حضارات شهد لها التاريخ حتى وقتنا هذا والسبب في ذلك هو أن تلك الدول والحضارات كان أساسها العلم والمعرفة وطرق نقل تلك العلوم والمعارف إلى أبنائها.

وعندما نذكر حضارات فإننا نتذكر الزهو والتقدم لتلك الدول والحضارات في كافة مناحي الحياة الاقتصادية والسياسية والعسكرية والاجتماعية والثقافية وغيرها وعندما نقول حضارة نعني صفة الدوام والاستمرار في التقدم والازدهار لفترات طويلة قد تصل إلى عدة قرون من الزمن. وهذا الحديث هو ليس ببعيد عن الأمة العربية والإسلامية فالعلم والمعرفة هما أساس الفكر الإسلامي.

بل أن هناك قواعد آمره وردت في القرآن الكريم تأمر الإنسان بتلقي العلوم والمعرفة والتسلح بها بل أن الدين الإسلامي قائم على العلم والمعرفة لذا فإن الاجداد وجدوا طريقهم الصحيح في بناء حضارة الدولة الإسلامية والتي استمرت لقرون عديدة وكان المسلمون الاوائل أصحاب الفضل على البشرية جمعاء حتى هذه اللحظة لما وصلوا إليه من علم ومعرفة نقلوها إلى العالم للاستفادة منها كونها الطريق الوحيد لبناء إنسان ومجتمع ودوله قوية متطورة مزدهرة.

والقول ينسحب هنا على ما بعد الحضارة الإسلامية وهي فترة نهوض الدولة الأوروبية بعد أن تلقت العلوم من العرب والمسلمين من خلال وفودهم التي توافدت على العواصم العربية والفكرة الرئيسية والجوهرية في الموضوع هو التعليم وطرق نقله إلى الإنسان لبنائه بناءً صحيحاً وهكذا نجد هذه الدول الأوروبية اليوم دولا متقدمة ومتطورة في كافة المناحي الحياتية.

صحيح أن قسماً من الدول العربية والإسلامية في هذه الحقبة من الزمن وما قبلها اهتم بتعليم أفراد المجتمع وبشكل متفاوت إلا أن معظمها أخفقت في طريق نقل العلم والمعرفة إلى أبنائها بشكل سليم، صحيح أن تجارب الآخرين مهمة ويمكن الاستفادة منها كما فعل الأوروبيون سابقاً غير أنه يجب أن يكون هناك اختيار يتوافق والطابع الخاص لتلك الدول وأخذ ما هو مفيد وترك غيره، هذا التصادم في أفكار نقل العلوم إلى المجتمعات العربية والإسلامية جعلتها متأخرة عن الركب نوعاً ما.

غير أن بعضاً من هذه الدول العربية والإسلامية أخذت منحى آخر متطورا وحديثا في نقل العلوم والمعرفة إلى أبنائها مع التركيز على العلوم والتكنولوجيا الحديثة التي بدأت تطغى على باقي العلوم والمعرفة ومن بين هذه الدول هي دولة الإمارات العربية المتحدة التي وضعت قيادتها الحكيمة ومنذ تأسيس الدولة خطة استراتيجية للتعليم، وهذه القيادة استهدفت الإنسان في خطتها الاستراتيجية في قيام الدولة ونموها وتقدمها فكان الإنسان مشروعها الاستراتيجي .

والتي استطاعت بناءه بناء علمياً صحيحاً قائماً على أسس الحداثة والتطور المستمر بعد أن تم الاخذ بنظر الاعتبار التطورات الكبيرة التي حصلت في مجال العلوم التكنولوجية وأهمية نقل هذه التجارب وطرق التعليم إلى أبناء المجتمع الإماراتي، والمتتبع لمسيرة دولة الامارات العربية المتحدة وقيادتها ومجتمعها يتلمس بشكل كبير طفرات التقدم والازدهار التي تنعم بها هذه الدولة ومجتمعها وعلى مختلف المستويات وبنسق واحد ولم نجد أو نلمس تفاوتا بين تقدم جانب من جوانب الحياة دون الاخر وهذه شهادة النجاح لهذه الدولة وقيادتها ومجتمعها والتي أصبحت مضرب مثل وتجربة يحتذى بها.

وأتذكر هنا قول نلسون مانديلا: فى التعليم " أن التعليم هو السلاح الأقوى الذى يمكنك استخدامه لتغير العالم، وأن التعليم المحرك الأعظم في التنمية "، ومما لا شك فيه بأن التعليم يعتبر أداء مهمة في المجتمع، في حين أن بنية التدريس

والتعلم والبيئة تناقش وبشكل دائم ومتكرر كعوامل رئيسة ومسئوولة عن تنمية الأمة، وهذا هو السبب الذى من أجله يجب مناقشة النظام التعليمى وبنية التدريس على محمل الجد.

بغض النظر عن خلفية الأسر من الناحية المادية أو أى عامل أخر، فإنه من الأهمية بمكان القول أن التعليم الجيد لكل الأطفال هو الأهم، بالإضافة إلى أهمية الدور الذى تلعبه الحكومات، وذلك بسبب المسئوولية الررئيسة لدورها في الدعم وأعطاء كل طفل فرصة تعليمية من خلال النظام التعليمى في المدارس الحكومية التابعة لها.

الشعب المتعلم يخلق أمة متعلمة ورائدة، بالإضافة إلى أن التعليم يساهم في جعل العقول أكثر انفتاحا لتحسن من أنفسنا.

ومن بيئتنا ومن عالمنا، ولنعمل اختيارات تعليمية لمستقبلنا من خلال التعليم. الطلاب لديهم فرص أكثر لتحسين مهاراتهم والحصول على معرفة أكثر في مجال مهنتهم وبالتالى خلق جو مجتمعى أفضل وأكثر تماسكا بفضل العلم الجيد، مما يساعدهم على إحداث تنمية جيدة اجتماعيا واقتصاديا.

العلم كلمةُ السرِّ في نهضة الشعوب، فكلما زاد اهتمامُ المجتمعِ بالتعليم وبمستواه، زادت درجة نموِّه ونهضتِه وتقدُّمه؛ فالعلم ليس فقط عمليةً يقومُ بها المجتمع أو المؤسسة التعليمية كأي مؤسسة داخل المجتمع، ولكنها المؤسسة الأهم، وهي مثلما يقولون: "رمَّانة الميزان"، فمنذ أن جاء الرسول -صلى الله عليه وسلم- قام بدعوة المسلمين إلى طلب العلم، ليس فقط العلم الشرعي؛ فالعلم في الإسلام بمفهومِه الشامل يشملُ تعلُّم ودراسة كل جوانب الحياة، وليس العلوم الدينية فقط؛ لذا فقد اهتمَّ المسلمون بوصيةِ رسولِهم -صلى الله عليه وسلم- وكانت النتيجة أن أصبحت الأمَّةُ الإسلامية هي الأمةَ الرائدة في عصرِها، وكان يخرج منها أكبرُ علماء العصر في كافَّة المجالات، وكانت لها السيادةُ والزعامة على العالَم كله نتيجةً لاهتمامها بالعلم، وما وصلنا إليه الآن ما هو إلا بسبب تركِنا

لأهمية العلم والثقافة والعلوم، وإغفالنا للدَّور الذي يمكن أن يقوم به ذلك العنصر الهام في بناء المجتمعات ونهضتها وزعامتها.

وهذا ما سنتطرق إليه في كتابنا هذا من ضمن سلسلة صناع المستقبل وفيه نعرج على أهمية التعليم والتعلم وآداب طلب العلم وكيفية تنمية مهارات الطلاب في تحصيل المواد العلمية واستيعاب العلم بحيث تحصل الفائدة المرجوه؛ ليكون ساعدا له على النجاح والتفوق باذن الله تعالى.

أهمية العلم والتعلم

حديثنا عن مشكلة كبيرة جداً تواجه الأمة ... إننا أمة غير متعلمة، أمة غير مهتمة بالبحث العلمي ولا التفوق العلمي وهذه بنود تمثل أساساً ترتكز عليه الآية الكريمة "وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة" - سورة الأنفال: الآية ٦٠.

وتعالوا ننظر إلى بعض الحقائق: إن نسبة الأمية في الوطن العربي = ٦٠ % أي أنه من بين ٣٠٠ مليون عربي ١٨٠ مليون لا يقرؤون ولا يكتبون، وهذه مصيبة لأمة أول كلمة نزلت في كتابها الكريم: "اقرأ"...

إن كندا أعلنت منذ بضعة أسابيع القضاء التام على الأمية... ليس أمية القراءة بل أمية التعامل مع الكمبيوتر!!

هل شعرتم بالفجوة بيننا وبين العالم المتقدم...

لو نظرنا لجائزة مثل جائزة نوبل وهي تقدم منذ عام ١٩٠١ إلى أفضل بحث قُدم في أحد المجالات تعالوا نختار ثلاث مجالات علمية هي الطب والكيمياء والفيزياء وننظر للفرق بيننا وبين سائر الأمم منذ ١٠٠ عام لم يحصل على أي جائزة من المسلمين سوى اثنان عالم باكستاني و د. أحمد زويل في حين أن ٨١ أمريكي حصلوا عليها في الطب و٤٥ حصلوا عليها في الكيمياء وهناك ٢٦ بريطاني حصلوا عليها في الطب و٢٠ في الكيمياء و٢٥ في الفيزياء...

نحن غير متواجدين إطلاقاً على ساحة البحث العلمي... كل المخترعات في ٢٠٠عام الفائتة نحن مستوردون لها . من أول الكهرباء والطائرة مروراً بالقلم الجاف والموبايل والكمبيوتر نحن لسنا أصلاً على خريطة البحث العلمي أو الإنتاج حتى سجادة الصلاة والمسبحة نستوردها من الخارج.

ولنترك أمريكا وإنجلترا وننظر لدولة مثل الهند وهي دولة من دول العالم الثالث...

الهند أكبر بلاد العالم تصديراً لبرامج الكمبيوتر وهي تتقدم في هذا المجال بشكل ملحوظ حيث كانت صادراتها في عام ٢٠٠٠ بـ ٦ مليار دولار وفي عام ٢٠٠٢ بـ ٨ مليار دولار وبرامج الكمبيوتر لا تحتاج إلى مراكز ومعامل كل ما تحتاج إليه منضدة وجهاز كمبيوتر وما أكثرهم في أيدي الشباب وعقل مفكر وهذا ما نبحث عنه.

المستشار الألماني بنفسه أعلن في أحد المعارض الكبرى الخاصة بتكنولوجيا المعلومات أنه مضطر لمنح ٣٠ ألف فيزا عمل للهنود لأن طموحات ألمانيا في البرمجيات أقل من إمكانياتها ...

العلم والعلماء يفرضوا أنفسهم على العالم فرضاً...

فلماذا وصلنا لما نحن فيه تعالوا ننظر لبعض الأسباب :

أولاً: لم نعد نحترم العلم. لم يعد للعلم قيمة في حياتنا فأصبحنا نستورده ونكتفي بذلك. إن للعلماء في الأمة الإسلامية قيمة جعلت الخليفة هارون الرشيد يصب الماء على يد العالم ليغسلها بعد أن أكل في مجلسه إجلالاً له...

ثانياً: لقد أصبح العلم في بلادنا مجرد ورقة - شهادة وليس من أجل إفادة الأمة.

كل طالب يدرس لينجح أو ليحصل على ترقية ولا شيء أكثر من ذلك.

أحد الطلبة اليابانيين كان في منحة لدراسة الدكتوراه في أمريكا وأثناء دراسته توصل إلى اختراع جديد فقطع دراسته وألغى المنحة وجهز أوراقه عائداً إلى بلاده فلما سألوه والدكتوراه؟ قال : لقد جئت أدرسها لأتمكن من اختراع هذه الآلة وبما أني اخترعتها فالشهادة في حد ذاتها لا تعنيني وسأعود لأخدم بلادي.

ثالثاً: لم نعد ندرس ما نحب ولم يعد هناك من يعرف ماذا يحب؟ أو ما هي إمكانياته ومهاراته فنجد أنه أحياناً وبعد سنوات من التخرج نغير اتجاهاتنا في العمل وتضيع سنوات دراستنا هباء .. أين برامج اكتشاف المواهب والإمكانات؟

رابعاً: وهذه مشكلة المشاكل الفهم الخاطئ للإسلام.

تصور بعض الشباب أن الإسلام هو المكوث في المساجد، فما أن يلتزم حتى ينحدر مستواه العلمي بعد أن كان متفوقاً يصبح فاشلاً فيصبح أسوأ صورة للمسلم.

إن في ديننا فروض كفاية وفروض عين... فأي اختراع لم يشارك فيه المسلمون يصبح فرض عين على كلٍ منهم، ولو أداه أحدهم لسقط عن الباقي وإنك بعلمك تقف على ثغرة من ثغور الإسلام.

ما الذي يدفع شاب مسلم يدرس العلوم أو الطب إلى تركها والاهتمام بدراسة العلوم الشرعية؟

هذا فهمٌ قاصرٌ لديننا يكفيك ما يفيدك في أداء المناسك أداءً صحيحاً وبعد أن تنبغ في مجالك... أدرس العلوم الأخرى.

خامساً: وهذا سبب في غاية الأهمية إننا أصبحنا أمة لا تقرأ... مع أن القراءة أصبحت ميسورة على الشبكة كل الكتب وآخر الأبحاث. لو سافرت لأي دولة أجنبية لن تجد إلا أقل القليل في المواصلات العامة جالساً بدون كتاب جميع الأعمار تمسك كتاباً وتقرأ... أما في بلادنا فنجد أن من يتناول شيئاً من ورق فلحل الكلمات المتقاطعة... وإذا دخلنا على الشبكة العنكبوتية فللحديث والدردشة أو اللعب...

من ضمن الأسباب انتشار الغش: إن من يغش يتحمل إثم الأمة... إننا حين ندرس لا ندري معنى ما ندرس شيئاً ولا مدى الفائدة التي ستعود منه على الأمة.

في يوم من الأيام حين كان العرب على قمة العالم كان الأوروبيون مضطرون لتعلم اللغة العربية أما وقد أصبحنا في ذيل قائمة العلماء فلابد أن نتعلم نحن لغتهم.

إن اختيار التخصص على سهولته أو مدى ما يجلبه من مال ليس خلقاً إسلامياً وحبس العلم عن الناس حتى لا يتنافسوا فيه ليس خلقاً إسلامياً.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "من أوتي علماً فحبسه عن الناس ألجمه الله بلجام من ناريوم القيامة".

لم يعد هناك من يهتم بالإنفاق على البحث العلمي لأن قيمة البحث العلمي لم تعد موجودة، قد ينفق مقتدرعلى الحج لنفسه ولغيره الآلاف ولا ينفق مليماً على إحدى الأبحاث...

قد يقول قائل: ربما يكون العيب في الإسلام، هو الذي دفع أمته ليكونوا كذلك، بدليل أن كل التفوق العلمي خارج الأمة الإسلامية ..

تعالوا معي ننظرإلى ديننا:

الكلمة الأولى كانت "اقرأ".

لماذا؟ لماذا ومحمد صلى الله عليه وسلم ليس بقارئ؟

لأنه مع الدعوة انتهى عصر المعجزات الخارقة وبدأ عصر الانتصار على الواقع.

انتصرالأنبياء السابقون بمعجزات حسيّة عصا موسى، طوفان نوح...

أما رسول الله وأمته المسلمة فإن نصرها نبع من أفرادها.

ثاني سور القرآن الكريم نزولاً: "ن، والقلم و ما يسطرون"- سورة القلم.

وفى سورة البقرة في حديث رب العزة عن خلق آدم قال: "وعلم أدم الأسماء كلها" - سورة البقرة: الآية ٣١.

كلمة "عليم" ورد ذكرها ٢٢٤ مرة، كلمة "العلم" ٣٧٥ مرة...

هناك ١٠٢ حديث شريف للحث على طلب العلم...

قال صلى الله عليه وسلم: "من سلك طريقاً يبتغي فيه علماً سهل الله له طريقاً للجنة" وقال أيضاً: "إن الملائكة لتضع أجنحتها لطالب العلم..." وفي حديث أخر قال صلى الله عليه وسلم: "إن العالم يستغفر له من في السماوات والأرض حتى النملة.. وفضل العالم على العابد كفضل القمر على سائر الكواكب" والعالم يجمع علوم الدين والدنيا التي تفيد الأمة... وفي حديث آخر: "من خرج في طريقه يلتمس علماً فهو في سبيل الله حتى يرجع".

إن من أجمل صفات الأنبياء العلم: قال الله عزّ وجلّ عن موسى: "آتيناه حكماً وعلماً" - سورة القصص: الآية ١٤.

وعن داود وسليمان: "وآتينا داود وسليمان علماً وقالا الحمد لله الذي فضلنا على كثير من عباده المؤمنين" - سورة النمل: الآية ١٥.

وقال رسول الله: "ما بعث الله نبياً إلا وله حرفة وكان نبي الله زكريا نجاراً".

وانظروا إلى خطة رسول الله مع أمته ليصل بها إلى ما وصلت إليه... جعل فداء كل أسير من أسرى بدر الـ ٧٠، تعليم ١٠ من المسلمين حتى يجيدوا، وكان ممن تعلم زيد بن ثابت: جامع القرآن الكريم .

طلب رسول الله من زيد بن ثابت تعلم لغة اليهود فتعلمها في ١٨ يوماً، فسأله: "أتكاتبهم بها"، قال: نعم أكاتبهم - أي إنه ليس أي تعلم بل إجادة تامة.

قضى رسول الله صلى الله عليه وسلم على فكرة الخرافة: "من أتى عرافاً فصدقه فقد كفر بما أنزل على محمد".

رسول الله معلم الأمة وضع وصفة للنهوض بها بدأها بالتعليم والحث عليه والقضاء على الجهل والخرافة ثم الإحصاء نعم علم الإحصاء وهو من العلوم الحديثة ويعتمد عليها الحاسوب، فكان صلى الله عليه وسلم يقول: أحصوا لي من يملك سلاحاً .. أحصوا من دخل في الإسلام.

وشيء آخر وضعه في وصفته للنهوض: العمل الجماعي "وتعاونوا على البر والتقوى".

جاءه حسان بن ثابت يقول سأكتب قصيدة أهجو بها الكفار فطلب إليه رسول الله أن يشرك معه أبا بكر الصديق فهو أعلم الناس بأنساب العرب حتى لا يخطئ حسان وبالفعل يكتب القصيدة ويقرأها كفار قريش ويقولوا والله إن وراء هذه القصيدة أبو بكر.

وآخر ما وضع في وصفته للنهوض العلمي للأمة: رفض العلوم التي لا ينتفع بها لأن كل ما لا ينفع الأمة لا طائل من وراءه ولا يستحق إنفاق الوقت، وقد كان يدعو صلى الله عليه وسلم: "اللهم إني أعوذ بك من علم لا ينفع ...".

اللهم علمنا ما ينفعنا وانفعنا بما علمتنا وزدنا علماً ...

قال حافظ إبراهيم:

لا تحسبنَّ العلمَ ينفعُ وحدَه	ما لم يُتوَّج ربُّه بخلاقِ
والعلمُ إن لم تكتنِفْهُ شمائلٌ	تُعْليهِ كان مطيةَ الإخفاقِ
كم عالِمٍ مدَّ العلومَ حبائلاً	لوقيعةٍ وقطيعةٍ وفِراقِ

أن العلم يكسبُ الإنسان أخلاقًا حميدة، وخاصة العلم الشرعي والديني؛ لذا وجب الاهتمام بهما معًا، ولا يتغوَّل العلم على الاهتمام بالأخلاق؛ لأنهما يجب أن يكونا مقترنيِن ببعضهما البعض، ونرجو أن يتمَّ تطبيق شعار وزارات التعليم وهو التربية أولاً قبل التعليم، حتى يستفيد الأبناء مما يتعلمونه.

والتعليم له دور كبير جدًّا في نشر الثقافة التي تملأُ العقولَ التي تتمكَّن من قيادة الأمة نحو الرِّفعة والسمو؛ حيث إن الغرب وأعداء الإسلام يبدؤونَ الحرب على الدِّين أو على الأمة الإسلامية من خلال العقولِ، والحروب بشكل عامٍ تبدأ - في البداية - كحروبٍ على العقول قبل أن تبدأ حروبًا بين الجيوش، ويتم فيها استخدام القوة، فتقوم الدول بنشر الثقافة غير السوية والفكر غير القويم في الدول المراد الحرب عليها كتمهيدٍ لاحتلال الأراضي أو نهب ثروات الشعوب.

طريق النهضة العلمية والزعامة يبدأ من التعليم أولاً، فيجب علينا أن نُعِيدَ النظر في منظومتِنا التعليمية، وأن نُغيِّر نظرةَ الشباب لبلادِهم ولدُوَلِهم من خلالِ بعض الإصلاحات السياسية والاجتماعية، وبعد ذلك نبدأ بتغييرِ رؤية الآخر أو الخارج لنا، كما أن التقارب بين الشعوب يبدأ من تطوُّر مستوى التعليم ومستوى الثقافة، ونمو فكرة تقبُّل الآخر، والاستفادة من التجارب وعدم الإقصاء، أو عدم السعي طوال الوقت لهدم ما يُنجِزُه الآخرون، فكان العربُ والمسلمون في العصور الوسطى - وهي عصورُ مجدِ الإسلام والمسلمين - هم القِبْلة الأولى لكل مريد للعلم والثقافة والمعرفة، وكان لها الريادة في تلك المجالات؛ لأنهم اهتمُّوا بالتعليم وبالثقافة، وكانوا يحتضنون العلماء والمثقَّفين ويستفيدون منهم أقصى الاستفادة، على عكس ما يحدث الآن تمامًا، ونحن نجد أن المثقفين والعلماء لا يستفاد منهم في بلدهم، وفي المقابل تتلقَّفهم دول الغرب ويهيئون لهم المناخ المناسب للعمل والإبداع، ويصبحون من أكبر العلماء وأنجحهم، ولنا في ذلك أمثلة كثيرة.

قال الدكتور جمال قطب - رئيس لجنة الفتوى الأسبق بالأزهر الشريف -:

"للعلم قيمةٌ كبيرةٌ في الأديان بشكل عامٍّ، وفي الدين الإسلامي بشكل خاص؛ حيث خلق الله - سبحانه وتعالى - الخلق، وأمرهم بالسعي والتعلُّم؛ فالعلم في الإسلام بمفهومه الواسع ليس العلم بأمور الدين الإسلامي فقط، ولا بعلوم الشرع فقط، ويكون الإنسان بمعزلٍ عن العلوم الكونية والدنيوية، بالعكس، بل إن الإسلام دعا إلى العلم الدنيوي أيضًا؛ لأن الإسلام دينٌ عامٌّ وشامل يشمل كل مناحي الحياة؛ فقد أمر الله -تعالى- الإنسان بتعمير الأرض، والتعمير لن يأتي إلا بتعلم العلوم الكونية والإنسانية حتى يستطيعَ الإنسان الحفاظَ على حياته وعلى مستوى رفاهيته، ولكن الإسلام لم يأتِ بعلمٍ محدود يقتصر فقط على العلم الشرعي، ويتضح ذلك جليًّا في قول رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: ((أنتم أعلم بشؤون دنياكم))، وفي هذا دلالة على ضرورةِ اكتشاف كل ما هو جديد، وكل ما هو

مباح في الحياة من العلوم السياسية والاجتماعية والنفسية والاقتصادية وغيرها.

وأضاف:

"وقد حثَّ الله -تعالى- على العلم والتعلُّم في القرآن الكريم في أكثرمن موضع، فكانت أوّل كلمة في القرآن الكريم هي كلمة ﴿ اقْرَأْ ﴾ في قوله -تعالى- في سورة العلق: ﴿ اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ * خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ * اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ * الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ * عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ﴾ [العلق: ١ - ٥]، بالإضافة إلى قوله -تعالى- في سورة المجادلة: ﴿ يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ﴾ [المجادلة: ١١].

والله -تعالى- حثَّ على العلم وعلى ضرورة التدبُّروالتفقُّه في الدين وفي العلوم الإنسانية في أكثر من موضع في القرآن الكريم، وقد حثَّ النبي -صلى الله عليه وسلم- أيضًا على ضرورة طلب العلم؛ حيث قال -صلى الله عليه وسلم-: ((إذا مات ابنُ آدم انقطع عملُه إلا من ثلاث: صدقةٍ جارية، أو علم ينتفع به، أو ولد صالح يدعو له))، وقال سيد الخلق في حديث آخر: ((مَن سلك طريقًا يلتمسُ فيه علمًا سهّل الله له طريقًا به إلى الجنة)).

وتقديرًا لمكانة وأهمية العلم، فقد جعل الرسول -صلى الله عليه وسلم- الأسرى الذين قد تم أسرُهم في أيدي المسلمين في غزوة بدر يفتَدُون أنفسهم بأن يُعلِّم كلُّ شخصٍ منهم عشرةً من المسلمين القراءة والكتابة، كما أن الرسول -صلى الله عليه وسلم- لم يُفرِّق في طلب العلم بين الإناث والذكور، فقد شجَّع -صلى الله عليه وسلم- زوجتَه حفصةَ على التعلم عندما رآها تتعلم على يد الصحابية الجليلة الشفاء بنت عبدالله، وهذه الأشياء دليل على اهتمام الرسولِ الكريم -صلى الله عليه وسلم- بالعلم، ومعرفته بدوره في الإسلام.

أن العلم هو أحد مقومات الحياة؛ فهو ضرورة من ضرورياته كالمأكل والمشرب والنوم وغيرها، وهو العمود الأساسي في تطور المجتمع، وإنتاج وسائل يستطيع الإنسان من خلالها مواكبة العصور المزدهرة، وتنشئة مستقبل مشرق له ولعائلته، لافتًا إلى أن العلم يتلخص في قسمين أو شيئين: العلم التاريخي، وهو العلم الذي يستمده الشخص ويتناقله عبر الأجيال، ومن ثقافة أجداده وآبائه، فهو ليس علمًا مكتسبًا في هذه اللحظة، أو سوف يُكتسب في المستقبل، ولكنه موجود بالفعل بوجود الأجداد والآباء، ومن الثقافة التي توارثتها الأجيال عبر الزمان، وأما العلم المعاصر، فهو العلم الحديث والضروري لبلوغ غاية هذه الحياة، ولمعرفة مدى تطوراتها، ومسايرة العالم لكي يستطيع الإنسان العيش فيه، كما أنه يكتسب علمًا غزيرًا، ويزيد من خلفيته التعليمية والعلمية في هذا المجال.

العلم لا يُكتسب بمجرد إرادة الإنسان ذلك، أو بمجرد إعجاب الفرد بالعلم والتعليم، وبذلك يصبح عالمًا، لكن هناك مقومات ووسائل، تساعد على اكتساب العلم، سواءٌ في العصر القديم أو في العصر الحديث، ومن أهمها: الأسرة، وهي المقوم الأساسي والركيزة الأساسية في معرفة الإنسان بشتى نواحي الحياة، وأيضًا في المحافظة على هذه المعرفة وتنميتها، والإنترنت والحاسب الآلي، أو بشكل عام وسائل التكنولوجيا، والوسائط التقنية الحديثة التي تساعد الإنسان على اكتشاف معلومات أكثر وأكثر، وتوفير ما يريده، حيث سُمي هذا العصر بثورة المعلومات، وأيضًا التلفاز والمكتبات العامة التي تساعد على تحصيل أكثر للعلم، وبالتالي يجب علينا نحن - الجيل الحالي - أن نحافظ على هذا التراث العظيم من المعلومات، والإضافة إليه، بل وإضافة المزيد من ثورات المعلومات؛ حتى نتقدم ونزدهر ونصبح كدول العالم الحديثة.

فهو يصنع الحياة الكريمة الراقية، وبالعلم تنهض الأمم، وتتحضر الشعوب، وبالعلم فقط نستطيع أن نقضي على الأمية المتفشية في بلاد العالم، وتعليم

العالم حقوقه وواجباته، والتخلص من الفقروالجهل، وبالعلم يستطيع الإنسان كسر الحواجز، والتخلص من الأزمات التي يقع فيها.

والقضاء على المشكلات العصرية التي تواجهها الأمم في هذا الوقت الراهن، وخاصة المشكلات المتعارف عليها، والتي تعاني منها المجتمعات: كالجوع والفقر والأمية والتخلف والمرض والجهل والارهاب والتطرف والعنف وغيرها، وبالتالي فإن نجاح البحث العلمي في مجتمعٍ ما يعني تقليل الفجوة بين الدول الفقيرة والدول المتقدمة تكنولوجيًّا وعلميًّا، وذلك من خلال أن نجاح البحث العلمي يعني القضاء أو الحد من المشكلات التي تواجهها الدول النامية والفقيرة كالفقر والجهل والتخلف والمرض؛ ولذلك يهتم القائمون حاليًّا على دراسات البحث العلمي بتلك المناطق النائية، وإجراء أبحاث شاملة من أجل الوصول إلى نتائج مرضية لتلك الدول، تستطيع من خلالها القضاء على مشكلاتها.

إنّ الله تعالى رفع منزلة العلم وشأن العلماء حتى إنّ المداد والحبر الذي يقطر من قلم العالم لِيسَطّر به ما علّمه الله تعالى منه وفَقّهه يساوي في ميزان الله قطرات الدّم التي تسيل من الشّهيد الذي يقاتل في سبيل الله، لقد قضت إرادة الله تعالى أن يَقرِن مداد العلماء بدم الشّهداء؛ لتكون بهما كلمة الله هي العليا. إنّما هما جهادان: جهاد السّنان الذي يُزَيّن بدماء الشّهداء، وجهاد اللسان الذي يُزَوّد بمداد العلماء. فجيش دم الشّهداء يحطّم بنيان الشّهوات، وجند مداد العلماء يهزم طاغوت الشّبهات.

فضل العلم

أن للعلم مقام عظيم في شريعتنا الغراء ، فأهل العلم هم ورثة الأنبياء ، وفضل العالم على العابد كما بين السماء والأرض .

فعن قيس بن كثير قال : قدم رجل من المدينة على أبي الدرداء وهو بدمشق فقال ما أقدمك يا أخي ؟ فقال : حديث بلغني أنك تحدثه عن رسول الله صلى الله عليه وسلم .

قال : أما جئت لحاجة ؟! قال : لا .

قال : أما قدمت لتجارة ؟! قال : لا .

قال : ما جئت إلا في طلب هذا الحديث .

قال : فإني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : " من سلك طريقا يبتغي فيه علما سلك الله به طريقا إلى الجنة ، وإن الملائكة لتضع أجنحتها رضاء لطالب العلم ، وإن العالم ليستغفر له من في السموات ومن في الأرض ، حتى الحيتان في الماء ، وفضل العالم على العابد كفضل القمر على سائر الكواكب ، إن العلماء ورثة الأنبياء ، إنَّ الأنبياء لم يورثوا دينارا ولا درهما ، إنما ورثوا العلم فمن أخذ به أخذ بحظ وافر" أخرجه الترمذي.

والعلماء هم أمناء الله على خلقه ، وهذا شرف للعلماء عظيم ، ومحل لهم في الدين خطير ؛ لحفظهم الشريعة من تحريف المبطلين ، وتأويل الجاهلين ، والرجوع والتعويل في أمر الدين عليهم ، فقد أوجب الحق سبحانه سؤالهم عند الجهل ، فقال تعالى : (فاسْأَلُواْ أَهْلَ الذِّكْرِ إِن كُنتُمْ لاَ تَعْلَمُونَ) النحل:٤٣.

وهم أطباء الناس على الحقيقة ، إذ مرض القلوب أكثر من الأبدان ، فالجهل داء ، والعلم شفاء هذه الأدواء ، وكما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (فإنما شفاء العي السؤال) أخرجه أبو داود .

سئل سفيان بن عيينة عن فضل العلم فقال : ألم تسمع قوله حين بدأ به " فاعلم أنه لا إله إلا الله واستغفر لذنبك " [سورة محمد: ١٩] فأمر بالعمل بعد العلم .

وقد بوَّب الإمام البخارى بابًا فقال: " باب العلم قبل القول والعمل" ،لقوله تعالى : " فاعلم أنه لا إله إلا الله واستغفر لذنبك " [سورة محمد: ١٩] .

فالعلم مقدم على القول والعمل ، فلا عمل دون علم ، وأول ما ينبغي تعلمه " التوحيد " و "علم التربية " أو ما يُسمَّى بعلم " السلوك " فيعرف الله تعالى ويصحح عقيدته ، ويعرف نفسه وكيف يهذبها ويربيها .

العلم نور للبصيرة به المرء يعرف حقائق الأمور ، وليس البصر بصر العين ، ولكن بصر القلوب ، قال تعالى : (فإنَّها لا تعمى الأبصار ولكن تعمى القلوب التي في الصدور) [سورة الحج:٤٦] ؛ ولذلك جعل الله الناس على قسمين : إمَّا عالم أو أعمى فقال الله تعالى : (أ فمن يعلم أنَّما أنزل إليك من ربك الحق كمن هو أعمى) [سورة الرعد: ١٩]

* العلم يورث الخشية من الله تعالى :

قال الله تعالى : " إنَّما يخشى الله من عباده العلماء " [سورة فاطر: ٢٨]

وقال تعالى : " إِنَّ الَّذِينَ أُوتُواْ الْعِلْمَ مِن قَبْلِهِ إِذَا يُتْلَى عَلَيْهِمْ يَخِرُّونَ لِلأَذْقَانِ سُجَّدًا وَيَقُولُونَ سُبْحَانَ رَبِّنَا إِن كَانَ وَعْدُ رَبِّنَا لَمَفْعُولاً وَيَخِرُّونَ لِلأَذْقَانِ يَبْكُونَ وَيَزِيدُهُمْ خُشُوعًا " [سورة الإسراء : ١٠٧-١٠٩] .

أخرج البيهقي في سننه عن أمنا عائشة رضي الله عنها قالت : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (إنَّ الله أوحى إليَّ : أنه من سلك مسلكا في طلب العلم سهلت له طريق الجنة ومن سلبت كريمتيه أثبته عليهما الجنة و فضل في علم خير من فضل في عبادة و ملاك الدين الورع) [أخرجه البيهقي ، بسند صحيح].

قال الله تعالى : (شهد الله أنه لا إله إلا هو والملائكة وأولو العلم قائمًا بالقسط لا إله إلا هو العزيز الحكيم) [آل عمران : ١٨]

فأهل العلم هم الثقات العدول الذين استشهد الله بهم على أعظم مشهود ، وهو توحيده جل وعلا .

وقد مدح الله أهل العلم وأثنى عليهم ، فجعل كتابه آيات بينات في صدورهم ، به تنشرح وتفرح وتسعد .

وهم أهل الذكر، الذين أمر الناس بسؤالهم عن عدم العلم قال الله تعالى : (فاسألوا أهل الذكر إن كنتم لا تعلمون) [سورة النحل:٤٣]

قال تعالى : (يرفع الله الذين آمنوا منكم والذين أوتوا العلم درجات) [سورة المجادلة :١١]

وبالعلم يعظم أجر المؤمن ، ويصحح نيته ، فيحسن عمله ، وإذا كان النَّاس لا يشغفون بالمال عن العلم ، فإنَّ فضل العلم على المال أعظم ، وقد فصل لنا الشرع في هذه القضية ، فقد قسَّم رسول الله النَّاس على أصناف أربعة ، جعل الناجين منهم صنفين ، وهما من تلبث بالعلم .

فعن أبي كبشة الأنماري أنه سمع رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : (ثلاثة أقسم عليهن ، وأحدثكم حديثا فاحفظوه . قال : ما نقص مال عبد من صدقة ، ولا ظلم عبد مظلمة فصبر عليها إلا زاده الله عزا ، ولا فتح عبد باب مسألة إلا فتح الله عليه باب فقر أو كلمة نحوها . وأحدثكم حديثا فاحفظوه قال : إنما الدنيا لأربعة نفر: عبد رزقه الله مالا وعلما ، فهو يتقي فيه ربه ، ويصل فيه رحمه ، ويعلم لله فيه حقا فهذا بأفضل المنازل . وعبد رزقه الله علما ، ولم يرزقه مالا ، فهو صادق النية يقول : لو أن لي مالا لعملت بعمل فلان فهو بنيته فأجرهما سواء . وعبد رزقه الله مالا ، ولم يرزقه علما ، فهو يخبط في ماله بغير علم ، لا يتقي فيه ربه ، ولا يصل فيه رحمه ، ولا يعلم لله فيه حقا ، فهذا بأخبث المنازل .وعبد لم يرزقه الله مالا ولا علما ، فهو يقول : لو أن لي مالا لعملت فيه بعمل فلان ، فهو بنيته فوزرهما سواء .[أخرجه الترمذي وقال : حسن صحيح] .

والشاهد هنا أنَّ النبي صلى الله عليه وسلم جعل العلم الحقيقي هو العلم الذي يبصر المرء بحقائق الأمور ، فصاحب المال إذا لم يتحلَ بالعلم فإنَّه سيسيء التصرف فيه ، فتجده ينفقه على شهوات نفسه ، ولا يعرف شكر هذه النعمة ، ولذلك استحق أن يكون بأخبث المنازل ، والعياذ بالله .

وجعل العالم يعرف قدر المال الحقيقي ، فيم ينفق ؟ فبعلمه نوى نية صالحة فصار بأعلى المنازل ، وإن لم ينفق .

ومن شرف العلم وفضله أنَّ الله امتن على أنبيائه ورسله بما آتاهم من العلم ، دلالة على عظم المنَّة .

قال علي بن أبي طالب : ومن شرف العلم وفضله أنَّ كل من نسب إليه فرح بذلك ، وإنْ لم يكن من أهله ، وكل من دفع عنه ونسب إلى الجهل عزَّ عليه ونال ذلك من نفسه ، وإنْ كان جاهلاً .

عن عبد الله بن مسعود قال : قال النبي صلى الله عليه وسلم : (لا حسد إلا في اثنتين رجل آتاه الله مالا فسلط على هلكته في الحق ، ورجل آتاه الله الحكمة فهو يقضي بها ويعلمها) متفق عليه.

كيفية طلب العلم

صغارًا كنا نردد "إن العلم نور"، و"اطلب العلم ولو في الصين"، وكثيرة من الحكم والأقاويل التي كنا نستشهد بها على عِظم قدر العلم ومن يسعى إليه ومن يطلبه ومن يُعلّمه. فلا أحد ينكر أهمية العلم، ولا ينكر أهمية السعي إليه والأجر والثواب اللذين يرجعا لصاحب العلم رغم كل المشاكل والمتاعب التي يواجهها. والعلم هو طريق من الطرق المؤدية لله، فبالعلم تتفتح بصيرة الإنسان ويهتدي فؤاده، فيفتح الله عليه من أسرار الكون بقدر علمه، فيتقرب من الله ويقترب منه، فيوفقه الله في طريقه مادام يبتغي به وجهه تعالى يقول النبي صلى الله عليه وسلم:" من يرد الله به خيرًا يفقّهه في الدين" ويختلف طلب العلم من علمٍ لآخر، لكن في أهميتها فكلها مهمة، مهمة في حياة الإنسان وفي دينه؛ فالعلم الشرعي مهم جدًا ولا تستقيم الحياة إلا به، والعلم التطبيقي مهم أيضًا فلا تسير حياة بلا إدارة وتطبيقٍ وتحليلٍ وحساب وهذه كلها علوم دنيا لا دين؛ لذا فإن السعي في العلم سواء الشرعي أو التطبيقي أمر يستحق صاحبه الأجر فكانت ملائكة الرحمة تستغفر لطالب العلم فعن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال:" من سلك طريقا يبتغي فيه علما سلك الله به طريقا إلى الجنة وإن الملائكة لتضع أجنحتها رضاء لطالب العلم وإن العالم ليستغفر له من في السموات ومن في الأرض حتى الحيتان في الماء وفضل العالم على العابد كفضل القمر على سائر الكواكب إن العلماء ورثة الأنبياء إن الأنبياء لم دينارا ولا درهما إنما ورثوا العلم فمن أخذ به أخذ بحظ وافر." وكيفية طلب العلم كان أمرًا كبيرًا وعسيرًا فيما مضى، لكنه الآن أمر سهل ويسير في هذه الأيام خصوصًا مع التطور التكنولوجي والتواصل على الانترنت وشبكات التواصل الإجتماعي المختلفة، زادت من مساحة التبادل فزادت مساحة العرض والتلقي للعلم، ولعلهم في الماضى كانوا يقصدون عالما بعينه ببلدة كذا فيسافرون إليه ويعدون لذلك العدة، ويمكثون عنده أو جواره حتى يتلقوا العلم ثم يعودا ليبغلوا

به أهلهم، وبهذا يعتبر علمهم جهاد عندما طلبوه وجهادٌ عندما يبلغوه لغيرهم قال تعالى:"وَمَا كَانَ الْمُؤْمِنُونَ لِيَنْفِرُوا كَافَّةً فَلَوْلا نَفَرَ مِنْ كُلِّ فِرْقَةٍ مِنْهُمْ طَائِفَةٌ لِيَتَفَقَّهُوا فِي الدِّينِ وَلِيُنْذِرُوا قَوْمَهُمْ إِذَا رَجَعُوا إِلَيْهِمْ لَعَلَّهُمْ يَحْذَرُونَ"، دليلٌ على ضرورة أن يكون فيما بيننا من يعلم في مجالات العلم المختلفة. في يومنا هذا،، قد لا نحتاج للسفر بعيدًا لنتلقى العلم، ولا يعقل أخذ علم كامل وشامل ومصدر موثوق دون الإلتقاء بالأستاذ أو المعلم، فمن الوسائل المتاحة أصبح بإمكاننا الالتحاق بحلقات العلم (التي نسميها دورات) على الإنترنت ومتابعتها وكتابة التعليقات والاستفسارات، ومن ثم تبليغ ما استفدنا منه، وطرق كثيرة في الالتحاق بالجامعات والمعاهد والمراكز والدورات التدريبية على أرض الواقع أو على الانترنت، والعمل الذاتي المكثف من خلال القراءة الكثيرة والبحث في مراجع عديدة، فهذا ما كان يفعله السابقون الأوائل ولكن بوقت زمني أطول وجهد أكبر بكثير. لذا فإن أهم شيء في طلب العلم (الديني الشرعي أو التطبيقي على حد سواء) هو عقد النية الصادقة أن يكون كل حرف تدرسه وتكتبه وتبلغه لغيرك ، أن يكون كله لله ولوطنك حتى تنال الآجر العظيم في طلب العلم، وتساعد على صنع مستقبل أفضل لك ولوطنك.

آداب طلب العلم

فالعلم لا يُحصَّل أو يُنال إلا بالأدب الجم والأخلاق الراقية، وأول هذه الأخلاق والآداب الإخلاصُ فى طلب العلم، وتجريده عن كل هوى، وأن يتعلم العلم بغية نفع نفسه ونفع الآخرين، لا أن يطلبه للمباهاة به أو تصدر المجالس أو ليقال إنه عالم، فقد روى عن أبى هريرة رضى الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «إن أول الناس يقضى يوم القيامة عليه...» وذكر ثلاثة منهم «ورجل تعلَّم العلم، وعلمه وقرأ القرآن، فأتى به فعرفه نعمه فعرفها، قال: فما عملت فيها؟ قال: تعلمت العلم، وعلمته وقرأت فيك القرآن، قال: كذبت، ولكنك تعلمت

العلم ليقال: عالم، وقرأت القرآن ليقال: هو قارئ، فقد قيل، ثم أمر به فسحب على وجهه حتى ألقى فى النار».

وقديمًا قدَّموا التربية على التعليم حينما أرادوا إطلاق اسمٍ على وزارة التربية والتعليم لأهمية التربية أولاً، وثانيًا لبيان أن التعليم هو عملية متكاملة تجمع بين التربية والتعليم، ولا يمكن أن يقوم أحدهما دون الآخر، يقول عبد الله بن المبارك: «كانوا يطلبون الأدبَ ثم العلم»، وقال الإمام مالك رحمه الله: «كانت أمى تعممني، وتقول لي: اذهب إلى ربيعة فتعلم من أدبه قبل علمه» وعليه فلا بد أن يتحلى طالب العلم بالأدب، وذلك بأن يتأدب مع أساتذته، ومع مدرسته وجامعته، ويعلم أنه صاحب رسالة، ولديه غاية سامية يهدف لتحقيقها وأن يحترم وقته لا ينفقه فى غير العلم، قال الحسين بن على رضى الله عنهما لابنه: «يا بنى إذا جالست العلماء فكن على أن تسمع أحرص منك على أن تقول، وتعلم حسن الاستماع كما تتعلم حسن الصمت، ولا تقطع على أحد حديثًا وإن طال حتى يمسك».

كما أن على طالب العلم اليوم أن يصطفى من بين أقرانه الصحبة الصالحة التى تعينه على تحصيل العلم ولا تشتت جهوده فيما لا طائل من ورائه وربما جرَّ عليه من المشكلات والمتاعب ما لا يطيق، قال ابن جماعة فى تذكرة السامع حاثًّا طالب العلم على اختيار الصاحب: «احرص على اتخاذ صاحب صالح فى حاله، كثير الاشتغال بالعلم، جيد الطبع، يعينك على تحصيل مقاصدك، ويساعدك على تكميل فوائدك، وينشطك على زيادة الطلب، ويخفف عنك الضجر والنصب، موثوقًا بدينه وأمانته ومكارم أخلاقه، ويكون ناصحًا لله غير لاعبٍ ولا لاهٍ».

وليعلم طالب العلم أنه ما اكتسب هذا العلم لأجل التزين به، إنما لأجل الانتفاع به والعمل بما جاء فيه، لئلا يكون ممن قال فيهم الله تعالى: «مَثَلُ الَّذِينَ حُمِّلُوا التَّوْرَاةَ ثُمَّ لَمْ يَحْمِلُوهَا كَمَثَلِ الْحِمَارِ يَحْمِلُ أَسْفَارًا»، وقال النبى صلى الله

عليه وسلم: «لا تزول قدم ابن آدم يوم القيامة من عند ربه حتى يسأل عن خمس، ومنها: وماذا عمل فيما عَلِم».

ومن الأمور التى لا بد أن يراعيها طالب العلم المداومة والاستمرار فى تحصيل العلم النافع، لا أن يحصر نفسه فى منطقة معينة أو يتوقف عند حد معين أو شهادة معينة، بل عليه مواصلة التعلم والتحصيل، فالأمة بحاجة ماسة إلى أبنائها من العلماء لكى ينهضوا بها، ويساهموا فى بنائها، ولشدة حرص السلف الصالح كانوا يشغلون أنفسهم بالعلم وتحصيله إلى آخر يوم فى حياتهم، ومما قاله الإمام أحمد رحمه الله: «إنما أطلب العلم إلى أن أدخل القبر». إن الأوطان بحاجة إلى عقول أبنائها التى تدعم السواعد، تلك التى تشيّد وتبنى وتنمّي، فالعقول خُلقت لتفكر فى إعمار الأرض بما منَّ الله عليها من العلم النافع، ولتتدبر فى خلق الله الواسع، والسواعد خُلقت لتبنى وتشيّد، لا أن تدمر وتهدم، فإذا ما التقى العقل الراجع المتسلح بالعلم النافع مع الساعد القوى فى الحق؛ تحقق للأمة البناء الأعظم، والتنمية الرشيدة، والسلام مع النفس والآخرين

قال الإمام البخاري رحمه الله باب العلم قبل القول والعمل وذكر هذه الآية: (فَاعْلَمْ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاسْتَغْفِرْ لِذَنبِكَ وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مُتَقَلَّبَكُمْ وَمَثْوَاكُمْ) [سورة محمد: ١٩] وبدأ الله بالعلم قبل القول والعمل، لأن العلم هو الأساس الذي يبنى عليه القول والعمل، فعمل بدون علم ضلال، كما أن العلم بدون عمل أيضا ضلال، ومغضوب على عالم لا يعمل بعلمه، ولهذا قال سبحانه وتعالى معلما عباده في آخر سورة الفاتحة (اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ* صِرَاطَ الَّذِينَ أَنعَمتَ عَلَيهِمْ غَيرِ المَغضُوبِ عَلَيهِمْ وَلاَ الضَّالِّينَ) [سورة الفاتحة: ٧] فالمنعم عليهم هم الذين جمعوا بين العلم النافع والعمل الصالح، والمغضوب عليهم هم الذين أخذوا العلم وتركوا العمل، والضالون هم الذين أخذوا العمل وتركوا العلم، فأنت تسأل الله في كل ركعة حينما تقرأ هذه السورة العظيمة سورة الفاتحة أن يهديك طريق المنعم عليهم من النبيين والصديقين والشهداء

والصالحين، وأن يجنبك طريق المغضوب عليهم، وهم العلماء الذين لا يعملون بعلمهم، وطريق الضالين وهم الذين يعملون بدون علم، وهذا هو الذي بعث الله رسوله صلى الله عليه وسلم به، أرسل رسوله بالهدى ودين الحق.

فالهدى هو العلم النافع، ودين الحق هو العمل الصالح، فالرسول صلى الله عليه وسلم بعث بالعلم النافع والعمل الصالح، وهما قرينان لا يفترقان، العلم والعمل قرينان لا يفترقان، ولهذا حث الله سبحانه وتعالى حث عباده على طلب العلم والتفقه في الدين، قال تعالى: (وَمَا كَانَ الْمُؤْمِنُونَ لِيَنفِرُواْ كَآفَّةً فَلَوْلاَ نَفَرَ مِن كُلِّ فِرْقَةٍ مِّنْهُمْ طَآئِفَةٌ لِّيَتَفَقَّهُواْ فِي الدِّينِ وَلِيُنذِرُواْ قَوْمَهُمْ إِذَا رَجَعُواْ إِلَيْهِمْ لَعَلَّهُمْ يَحْذَرُونَ) [سورة التوبة: ١٢٢] فلولا نفر هذا حث من الله سبحانه وتعالى لعباده، بأن تنفر طائفة لطلب العلم والتفقه في دين الله، يطلبون العلم في أي مكان يسافرون إليه في مكانه أينما وجدوه فيتفقهون في دين الله، فيحصلون على بشارة النبي صلى الله عليه وسلم لقوله من يرد الله به خيرا يفقه في الدين.

فهؤلاء من الله عليهم بهذه الميزة لأنهم سافروا في طلب العلم في أماكنه من أهل العلم وتفقهوا في دين الله، ثم إذا تفقهوا في دين الله ورجعوا إلى بلادهم وأهليهم فإنهم ينذرونهم ويعلمونهم هذا العلم الذي تحملوه، ويكونون دعاة إلى الله على بصيرة ،عاملين بعلمهم، وداعين إليه، هذه طريقة أهل النجاة، وأهل الفلاح، وقد قال صلى الله عليه وسلم من (سلك طريقا يلتمس فيه علما سهل الله له طريقا إلى الجنة) وإن الملائكة لتضع أجنحتها لطالب العلم رضا بما يصنع، فالذي يسعى في طلب العلم ويسلك طريقه، فإنه يسهل الله طريقه إلى الجنة، وكفى بهذا فخرا وعزا في الدنيا والآخرة.

بل إن النبي صلى الله عليه وسلم قال إن العلماء ورثة الأنبياء وإن الأنبياء لم يورثوا دينارا ولا درهما وإنما ورثوا العلم، فمن أخذه أخذ بحظ وافر والعلم لا يحصل عفوا بدون طلب، لابد من طلب العلم، ولا يحصل عفوا للإنسان أو إلهاما أو تلقائيا كما يقول أهل التصوف، وإنما العلم يحتاج إلى طلب وسعي في تحصيله

وصبر في تلقيه، كذلك العلم لا يؤخذ من الكتب وحدها، لا يؤخذ العلم عن المتعالمين، الذين لم يتفقهوا في دين الله، غاية ما يكون أنهم يقرؤون في الكتب أو يحفظون شيئا من النصوص ولا يفقهون معناها ولا يتلقونها عن أهل العلم، فهذه طريقة ضاره، لأن العلم لا يؤخذ إلا عن أهل العلم بالتلقي عن العلماء جيلا بعد جيل إلى أن يرث الله الأرض ومن عليها، فمن أصول التعلم وأساسات التعلم هذا الأمر أنه يؤخذ عن العلماء الربانيين العلماء المعروفين بالعلم الذين تحملوه عن مشائخهم وهم يحملونه لطلابهم ويتوارثونه بينهم إلى أن يرث الله الأرض ومن عليها.

فهذا من أصول طلب العلم الرحلة إلى العلماء، والتماس العلماء في أي مكان حتى يؤخذ عنهم العلم، وهذا هو الطريق الذي من سلكه سهل الله له به طريقا إلى الجنة، ومن أصول التعلم كذلك المهمة أن الإنسان لا يبدأ العلم من فروعه وأعلاه، وإنما يبدأ العلم من الأساس، شيئا فشيئا، ويتلقاه شيئا فشيئا، من الكتب المختصرة في كل فن حفظا وفهما، على أيدي العلماء، فلا يقرأ ويبدأ في المطولات من الكتب، ولا يبدأ بكتب الخلاف، والأقوال، وإنما يؤخذ العلم شيئا فشيئا، ويتدرج فيه شيئا فشيئا، والعلم لا يؤخذ دفعة واحدة، لا يؤخذ إلا عن طريق التدرج شيئا فشيئا.

كذلك من أصول طلب العلم، أن طالب العلم لا يقتصر على فن واحد، كأن يقتصر على فن في الفقه مثلا أو يقتصر على فن الحديث مثلا أو فن التفسير، وإنما يأخذ من كل علم بمختصر مفيد، لأن العلوم يرتبط بعضها ببعض، فلابد أن طالب العلم أول شيء يقرأ القرآن، ويحفظ القرآن، أو يجيد تلاوته من غير حفظ فالأساس هو كتاب الله سبحانه وتعالى، ويقرأ ما تيسر من تفسير القرآن حتى يفهم الآيات، ولا يقرأها على نفسه، وإنما يقرأ على أهل العلم، وأهل التفسير، يتلقى التفسير عن المفسرين المعروفين بذلك.

ثم أيضا يقرأ الحديث، يقرأ في الحديث حفظا وفهما، على أيدي علماء الحديث، المعروفين به، ثم أيضا يقرأ في الفقه، وهو الأحكام المستنبطة من الكتاب والسنة، هذا هو الفقه الأحكام الشرعية المستنبطة من الكتاب والسنة، يقرأ أيضا في كتب النحو، لأن القرآن والسنة نزلا بلغة العرب، فلا بد أن يقرأ في النحو، حتى يعرف معاني الآيات والأحاديث، ويعرف أيضا روابط الكلام من الناحية اللغوية، حتى يسلم من اللحن والخطأ، ولأن علم النحو يعين على فهم النصوص، كذلك كل فن له أصول وقواعد، هناك في الحديث مصطلح الحديث، ضوابط الحديث الصحيح من الحسن من الضعيف من الموضوع، لابد أن تعرف ولو مختصرا في مصطلح الحديث، كذلك لابد من مختصرا في أصول الفقه، وقواعد الفقه، تقرأه على عالم من علماء الأصول، كذلك لابد من مختصر في أصول التفسير، لأن التفسير له أصول، وله منهج، وهذا ما يسمى بأصول التفسير، فتقرأ في أصول التفسير من المختصرات في ذلك، هذه مفاتيح العلوم، والعلم يؤتى من بابه لا يؤتى من فرعه (وَلَيْسَ الْبِرُّ بِأَنْ تَأْتُوْا الْبُيُوتَ مِن ظُهُورِهَا وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنِ اتَّقَى وَأْتُوا الْبُيُوتَ مِنْ أَبْوَابِهَا) [سورة البقرة: ١٨٩].

فكل علم له باب لابد أن تدخل من هذا الباب، وهذه الأبواب هي المختصرات، والحمد لله العلماء رحمهم الله اعتنوا بهذه المختصرات فاختصروها للطلاب وضبطوها نثرا ونظما، حتى تحفظ وتشرح لهم على أيدي العلماء، وهذه العلوم مترابطة كما ذكرنا، علم الفقه مرتبط بعلم التفسير وعلم الحديث وعلم النحو فهي مترابطة كل علم مرتبط بالعلم الآخر، فلذلك لا يقتصر طالب العلم على فن واحد.

وهذه المختصرات سهلة لمن وفقه الله، وتدرج معها، شيئا فشيئا على أيدي أهل العلم، تكون الدراسة إما منهجية في المدارس والمعاهد والكليات على أيدي المدرسين وضمن المقررات الدراسية في كل فن، وإما أن تقرأ على العلماء في حلق العلم في المساجد، أو في دور العلم المعروفة، العلم لا يطلب سرا، العلم علانية، ما

يطلب سرا في جلسات سرية أو يطلب في استراحات أو في أمكنة خفية، وإنما يطلب العلم علانية ويستفيد منه الحاضرون من العوام وغيرهم، فالعلم يعلن ولا يسر، لأن الله أنزله للناس، ولم ينزله لطائفة خاصة، فلابد من أن يكون طلب العلم علانية في المساجد أو يكون علانية في المدارس النظامية، فهذه أصول طلب العلم.

ويقول العلماء من ضيع الأصول حرم الوصول، إذا ضيعت هذه الأصول وهجمت على العلم هجوما من غير طريقه، فإنك تحرم إياه، من ضيع الأصول حرم الوصول، فيجب على طالب العلم أن يسير على هذه الأصول، ويتلقى العلم من أصوله ومبادئه، لا يتلقاه من فروعه، فإن هذا يضيعه ولا يحصل على شيء، كذلك لا بد لطالب العلم أن يصبر، لا بد لطالب العلم أن يصبر على مشقة الطلب، وعلى طول المدة، يصبر ويسير مع طريق العلم ولو طال ولا يضجر ولا يمل.

اطلب العلم ولا تضجرا فآفة الطالب أن يضجرا

ألم تر الحبل بتكراره في الصخرة الصماء قد أثرا

فلا تيأس أو تستصعب طلب العلم، أو تستطيل مدته، فاصبر وأنت على أجر، طالب العلم تستغفر له الملائكة تضع له أجنحتها لطالب العلم رضا بما يصنع.

ولا بد في طلب العلم من المشقة، ولا بد من التحمل، ولابد من الصبر، ومن لم يذق ذل التعلم ساعة، تجرع كأس الجهل طول حياته، فعليك أن تصبر وعليك أن تواصل الطلب، ولا تمل، حتى تبلغ الغاية بإذن الله، ومن سار على الدرب وصل، فهذه نبذ في كيفية طلب العلم، ثم أيضا فيه ناحية مهمة تعينك على طلب العلم وتنمي معلوماتك وهي العمل، العمل بما علمك الله، فكل ما تعلمت شيئا من العلم، تعمل به، حتى يزداد علمك وتكون فيه بركه، ويكون فيه خير، وفي الحكمة : من عمل بما علم ورثه الله علم ما لم يعلم.

والله عز وجل يقول: (وَاتَّقُواْ اللهَ وَيُعَلِّمُكُمُ اللهُ وَاللهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ) [سورة البقرة: ٢٨٢] فعليك بالعمل بما تتعلمه، ولا تأخذ العلم وتخزنه بدون عمل، إن

هذا علم لا بركة فيه، وهو حجة عليك يوم القيامة، فعلم بلا عمل كشجرة بلا ثمر، والناظم يقول : (وعالم بعلمه لم يعملاً معذب من قبل عباد الوثن) لأنه في يوم القيامة أول من تسعر بهم النار يوم القيامة عالم لا يعمل بعلمه، هو أول من تسعر بهم النار يوم القيامة، فالأمر مهم جدا، وعلى طلبة العلم أن يأخذوا العلم من أصوله ومبادئه ومن أهله وأن يعملوا به وأن يعلموه للناس (وَإِذَ أَخَذَ اللّهُ مِيثَاقَ الَّذِينَ أُوتُواْ الْكِتَابَ لَتُبَيِّنُنَّهُ لِلنَّاسِ وَلاَ تَكْتُمُونَهُ) [سورة آل عمران: ١٨٧].

فعلى طالب العلم أن يعمل أولا بعلمه ثم يعلمه للناس وينشره في الناس، وفي الحديث إذا مات الإنسان انقطع عمله إلا من ثلاث صدقة جارية أو علم ينتفع به أو ولد صالح يدعو له ، وخير هذه الثلاث هو العلم الذي ينتفع به، لأن الصدقة الجارية التي هي الوقت قد ينقطع وقد يخرب، الولد الصالح يموت، لكن العلم يستمر نفعه لصاحبه ما بقي علمه في طلابه وفي مؤلفاته يبقى علمه ويجرى أجره عليه وهو ميت، فالعلم فيه بركه وفيه خير، لكن لابد أن يؤخذ العلم من أصوله وعلى قواعده وعن أهله، ولا بد أن يثبت وينمى بالعمل الصالح، على طالب العلم أن يخلص النية لله في طلبه للعلم، ولا يطلب العلم للرياء والسمعة، ولا يطلب العلم ليقال هو عالم، أو يطلب العلم للدنيا وللوظيفة الدنيوية، وإنما يطلب العلم لوجه الله سبحانه وتعالى.

لان طلب العلم عمل صالح والنبي صلى الله عليه وسلم يقول (إنما الأعمال بالنيات وإنما لكل امرئ ما نوى) فيخلص النية لله عزوجل في طلبه للعلم، أما إن كان يطلب العلم لأجل أن يمدح به فإنه جاء في الحديث (أنه يؤتى بالعالم يوم القيامة فيقول الله له ماذا عملت فيقول يا رب تعلمت فيك العلم وعلمته فيقول الله كذبت وإنما تعلمت ليقال هو عالم وقد قيل ثم يؤمر به إلى النار يسحب إلى النار) ولعياذ بالله كذلك لا يطلب العلم من أجل طمع الدنيا وإنما يطلب العلم طمعا في ثواب الله طمعا في الأجر والثواب يطلب العلم من أجل أن ينتفع وينفع، أما إذا طلبه لأجل الوظيفة أو لأجل المال فالله جل وعلا قال من كان يريد الحياة

الدنيا وزينتها يعنى يريدها بالعمل الصالح أو طلب العلم (مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَزِينَتَهَا نُوَفِّ إِلَيْهِمْ أَعْمَالَهُمْ فِيهَا وَهُمْ فِيهَا لا يُبْخَسُونَ* أُوْلَئِكَ الَّذِينَ لَيْسَ لَهُمْ فِي الآخِرَةِ إِلاَّ النَّارُ وَحَبِطَ مَا صَنَعُوا فِيهَا وَبَاطِلٌ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ) [سورة هود: ١٥].

العلم أشرف من ذلك أشرف من الدنيا وما فيها، فيطلبه لوجه الله يطلبه للعمل به يطلبه للخروج من الجهل.

كذلك من أصول طلب العلم، أن يبدأ الطالب بعد كتاب الله، يبدأ بعلم العقيدة علم التوحيد يبدأ بعلم التوحيد فيعرف التوحيد ويعرف الشرك يعرف التوحيد لأجل أن يعمل به، ويعرف الشرك من أجل أن يجتنبه، فيجعل في مقدمة اهتمامه بطلب العلم، علم العقيدة الصحيحة، يجعل في مقدمة اهتمامه الطلابية طلب العقيدة الصحيحة، من أجل أن يستقيم عليها ويؤسس أعماله كلها عليها، ومن أجل أن يدعو إليها على بصيرة ويبصر الناس، فيهتم بالعقيدة لا نقول يقتصر على دراسة العقيدة، لكن يجعلها في أول اهتماماته، ولا يجعلها أمرا ثانويا أو يؤخر طلب العقيدة يؤخره بل يقدمه ويهتم به، لأن العقيدة هي الأساس الذي تبنى عليه سائر أعمال العبد، فيهتم بعقيدة التوحيد وإفراد الله بالعبادة، ومعرفة ما يضادها مما ينافيها أو ينقصها من الشرك الأكبر والأصغر ومن النفاق، يعرف هذا جيدا حتى يؤسس علمه على أساس صحيح، بل يؤسس عمله أيضا على أساس صحيح، فهذه جملة من آداب طالب العلم وكيفية الطلب.

فعلى طالب العلم أن يراعى هذا ويهتم به، هذه هي أصول طلب العلم، كذلك كما أشرنا ونشير إلى أن العلم لا يؤخذ عن أي أحد، وإنما يؤخذ عن العلماء الأتقياء، المعروفين به، قال بعض السلف: إن هذا العلم دين فانظروا عمن تأخذون دينكم. فاختر من العلماء أتقاهم لله عز وجل، وأعلمهم بالله عز وجل، حتى يدلك على الطريق الصحيح، لا تأخذ العلم عن جاهل، لا تأخذ العلم عن ضال، لا تأخذ العلم عن مبتدع، خذ العلم عن أهله المعروفين به المعروفين

بالاستقامة، المعروفين بتقوى الله سبحانه وتعالى، وهم كثيرولله الحمد إذا طلبتهم وبحثت عنهم وحتى إن لم يكونوا في بلدك تسافر إليهم، وتطلب العلم عندهم تتصل بهم واليوم والحمد لله وسائل الاتصال متيسرة، وكذلك وسائل النقل متيسرة، وبسرعة، فليس لنا عذرفي التكاسل عن طلب العلم، فإن الله يسرلنا كل سبيل إلى طلب العلم، ولكن الشأن بالاهتمام والتوجه.

نحن كما تعلمون الآن في فتن شديدة ولا حول ولا قوة إلا بالله، ومستقبل الزمان تزيد هذه الفتن، كما أخبرالنبي صلى الله عليه وسلم، فتن في الدين وفتن في الدنيا وفتن من كل ناحية، ولا مخرج من هذه الفتن إلا بالعلم النافع، من كتاب الله وسنة رسوله صلى الله عليه وسلم، ولهذا قال صلى الله عليه وسلم لأصحابه فإنه من يعش منكم فسيرى اختلافا كثيرا فعليكم بسنتي وسنة الخلفاء الراشدين المهديين من بعدى تمسكوا بها وعضوا عليها بالنواجذ وإياكم ومحدثات الأمور فإن كل محدثة بدعة وكل بدعة ضلالة وفى رواية وكل ضلالة في النارفلا عاصم من الفتن إلا بتوفيق الله جل وعلا وهدايته ثم بالعلم النافع المأخوذ من كتاب الله وسنة رسوله صلى الله عليه وسلم، وإلا فإذا كنت جاهلا وأحاطت بك الفتن، فإنك لا تدرى كيف تخرج منها، لكن إذا وفقك الله وصارعندك علم من كتاب الله وسنة رسول الله، فإنك تهتدي إلى الخروج منها بإذن الله سبحانه وتعالى.

وهذا لا يكون إلا بتعلم العلم النافع، لأجل أن تخرج به من الفتن المتلاطمة، التي تعرفونها وربما تزيد ويحدث فتن لا تعرفونها فلا مخرج لنا من هذه الفتن إلا بالعلم النافع والعمل الصالح والاعتصام بحبل الله سبحانه وتعالى (وَأَنَّ هَٰذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيمًا فَاتَّبِعُوهُ وَلاَ تَتَّبِعُواْ السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَن سَبِيلِهِ) [سورة الأنعام: ١٥٣] والنبي صلى الله عليه وسلم كما سمعتم قال (عليكم بسنتي وسنة الخلفاء الراشدين من بعدي) فالمخارج من الفتن بأيدينا ولله الحمد، ولكن الشأن في أن نعرفها وأن نتفقه فيها، فالفتن لا ينجي منها إلا التمسك بكتاب الله سبحانه وتعالى وبسنه الرسول صلى الله عليه وسلم وبالسير على منهج السلف الصالح

والقرون المفضلة من الصحابة والتابعين ومن تبعهم والأئمة المهديين، قال تعالى: (وَالسَّابِقُونَ الأَوَّلُونَ مِنَ الْمُهَاجِرِينَ وَالأَنصَارِ وَالَّذِينَ اتَّبَعُوهُم بِإِحْسَانٍ رَّضِيَ اللّهُ عَنْهُمْ وَرَضُواْ عَنْهُ وَأَعَدَّ لَهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي تَحْتَهَا الأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ) [سورة التوبة: ١٠٠] الذين اتبعوهم، اتبعوا المهاجرين والأنصار من صحابة رسول الله صلى الله عليه وسلم اتبعوهم بإحسان، أي بإتقان، ولا تتبع السلف الصالح بإحسان إلا إذا تعلمت منهجهم، تعلمت طريقتهم، تعلمت ما يكفى الانتساب، تقول أنا سلفي أنا متبع للسلف وأنت لا تعرف منهج السلف، ولا تعرف مذهب السلف، فهذا لا يغنى عنك شيئا، لابد أن يكون إتباعك لهم بإحسان، أي بإتقان، ومعرفة، وعلم بمنهجهم وسيرتهم حتى تسير على نهجهم.

خطوات نحو تحقيق أهدافك ... النجاح

النجاح مطلب الجميع وتحقيق النجاح الدراسي يعتبر من أولويات الأهداف لدى الطالب.. ولكل نجاح مفتاح وفلسفة وخطوات ينبغي الاهتمام بها... ولذلك أصبح النجاح علما وهندسة.

النجاح فكرا يبدأ وشعورا يدفع ويحفز وعملا وصبرا يترجم، وهو في الأخير رحلة سفر فإن الفتى من بات مفتتحا قفل النجاح بمفتاح من السفر.

المفاتيح العشرة للنجاح الدراسي:

١_ الطموح كنز لا يفنى:

لا يسعى للنجاح من لا يملك طموحا ولذلك كان الطموح هو الكنز الذي لا يفنى.. فكن طموحا وأنظر إلى الأعلى .. هذا عمر بن عبد العزيز خامس الخلفاء الراشدين يقول معبرا عن طموحه: "إن لي نفسا تواقة، تمنت الإمارة فنالتها، وتمنت الخلافة فنالتها، وأنا الآن أتوق إلى الجنة وأرجو أن أنالها".

٢_ العطاء يساوي الأخذ:

النجاح عمل وجد وتضحية وصبر ومن منح طموحه صبرا وعملا وجدا حصد نجاحا وثمارا.. فاعمل واجتهد وابذل الجهد لتحقق النجاح والطموح والهدف... فمن جدّ وجد ومن زرع حصد.

٣_ غير رأيك في نفسك:

الإنسان يملك طاقات كبيرة وقوى خفية يحتاج أن يزيل عنها غبار التقصير والكسل.. فأنت أقدر مما تتصور وأقوى مما تتخيل وأذكى بكثير مما تعتقد.. اشطب كل الكلمات السلبية عن نفسك من مثل "لا استطيع – لست شاطرا.." وردّد باستمرار" أنا أستحق الأفضل _أنا مبدع _ أنا ممتاز_ أنا قادر..".

٤_ النجاح هو ما تصنعه (فكر بالنجاح _ أحب النجاح..)

النجاح شعور والناجح يبدأ رحلته بحب النجاح والتفكير بالنجاح.. فكر وأحب وابدأ رحلتك نحو هدفك.. تذكر: "يبدأ النجاح من الحالة النفسية للفرد، فعليك ان تؤمن بأنك ستنجح _بإذن الله _ من أجل أن يكتب لك فعلا النجاح. "الناجحون لا ينجحون وهم جالسون لاهون ينتظرون النجاح ولا يعتقدون أنه فرصة حظ وإنما يصنعونه بالعمل والجد والتفكير والحب واستغلال الفرص والاعتماد على ما ينجزونه بأيديهم.

٥_ الفشل مجرد حدث.. وتجارب:

لا تخش الفشل بل استغله ليكون معبرا لك نحو النجاح لم ينجح أحد دون أن يتعلم من مدرسة النجاح، وأديسون مخترع الكهرباء قام بـ ١٨٠٠ محاولة فاشلة قبل أن يحقق إنجازه الرائع.. ولم ييأس بعد المحاولات الفاشلة التي كان يعتبرها دروسا تعلم من خلالها قواعد علمية وتعلم منها محاولات لا تؤدي إلى اختراع الكهرباء.. تذكر: الوحيد الذي لا يفشل هو من لا يعمل.. وإذا لم تفشل فلن تجدّ.. الفشل فرص وتجارب.. لا تخف من الفشل ولا تترك محاولة فاشلة تصيبك بالإحباط.. وما الفشل إلا هزيمة مؤقتة تخلق لك فرص النجاح.

٦_ املأ نفسك بالإيمان والأمل:

الإيمان بالله أساس كل نجاح وهو النور الذي يضيء لصاحبه الطريق وهو المعيار الحقيقي لاختيار النجاح الحقيقي.. الإيمان يمنحك القوة وهو بداية ونقطة الانطلاق نحو النجاح وهو الوقود الذي يدفعك نحو النجاح.. والأمل هو العلم الذي يصنع لنا النجاح.. فرحلة النجاح تبدأ أملا ثم مع الجهد يتحقق الأمل..

٧_ اكتشف مواهبك واستفد منها:

لكل إنسان مواهب وقوى داخلية ينبغي العمل على اكتشافها وتنميتها ومن مواهبنا الإبداع والذكاء والتفكير والاستذكار والذاكرة القوية.. ويمكن العمل على رعاية هذه المواهب والاستفادة منها بدل أن تبقى معطلة في حياتنا..

٨_ الدراسة متعة.. طريق للنجاح:

المرحلة الدراسية من أمتع لحظات الحياة ولا يعرف متعتها إلا من مرّ بها والتحق بغيرها.. متعة التعلم لا تضاهيها متعة في الحياة وخصوصا لو ارتبطت عند صاحبها بالعبادة.. فطالب العلم عابد لله وما أجمل متعة العلم مقروناً بمتعة العبادة.. الدراسة وطلب العلم متعة تنتهي بالنجاح.. وتتحول لمتعة دائمة حين تكلل بالنجاح.

٩_ الناجحون يثقون دائماً في قدرتهم على النجاح:

الثقة في النجاح يعني دخولك معركة النجاح منتصرا بنفسية عالية والذي لا يملك الثقة بالنفس يبدأ معركته منهزما..

١٠_ النجاح والتفوق = ١٪ إلهام وخيال + ٩٩٪ جهد واجتهاد

١١_ خطوة للاستعداد للمذاكرة:

- اخلص النية لله واجعل طلب العلم عبادة.
- تذكر دائماً أن التوفيق من الله والأسباب من الإنسان.
- احذف كلمة "سوف" من حياتك ولا تؤجل.
- احذر الإيحاءات السلبية: أنا فاشل – المادة صعبة.
- ثق بتوفيق الله وابذل الأسباب.
- ثق في أهمية العلم وتعلمه.
- أحذر رفقاء السوء وقتلة الوقت.
- نظم كراستك ترتاح مذاكرتك..
- أد واجباتك وراجع يوما بيوم..

– تزود بأحسن الوقود.. (أفضل التغذية أكثر من الفواكه والخضراوات وامتنع عن الأكلات السريعة..)

– لا تذاكر أبدا وأنت مرهق..

نظم وقتك:

– تذكر أن أحسن طريقة لاستغلال الوقت أن تبدأ الآن!!

– حدد أولوياتك الدراسية وفق الوقت المتاح.

– ضع جدولا يوميا _ أسبوعيا لتنظيم الوقت والأولويات.

– تنظيم الوقت: رغبة + إرادة + ممارسة + جهد = متعة.

من طرق تقوية الذاكرة:

– الفهم أولا.. يساعد على الحفظ والتخزين.

– استذكر موضوعات متكاملة.

– الترابط بين ما تستذكروما لديك من معلومات يقوي الذاكرة.

– الصحة بشكل عام عامل أساسي لتقوية الذاكرة : النوم المريح _ غذاء متكامل _ الرياضة البدنية _ الحالة النفسية التفاؤل _ الاسترخاء _ التعامل مع الناس.

– خلق الاهتمام _الفرح _ حب الاستطلاع _ التمعن _ التركيز الفكري_ كلها وسائل لتقوية ذاكرته.

– تصنيف المواد حسب المواضيع وحسب البساطة والصعوبة يسهل عملية الاستذكار.

من أجل حفظ متقن:

– صمم على تسميع ما ستحفظ. (استمع لنفسك).

– افهم ثم احفظ.

– قسم النص إلى وحدات ثم احفظ.

– وزع الحفظ على فترات زمنية.

- كرر ثم كرر... كرر..
- اعتمد على أكثر من حاسة في الحفظ. ١٠% تقرأ _ ٢٠% تسمع _ ٣٠% ترى _ ٥٠% ترى وتسمع _ ٨٠% مما تقوله _ ٩٠% تقول وتفعل) ارسم صورا تخطيطية _ لوّن بعض الرسوم أو الفقرات الرئيسية
- لا تؤجل الحفظ _ اسرع إلى الحفظ.
- قاوم النسيان ودعم التذكر. (الحماس _ الراحة _ التخيل والربط _ التكرار_ التلخيص _ المذاكرة قبل النوم..).
- تجنب المعاصي. شكوت إلى وكيع سوء حفظي فارشدني إلى ترك المعاصي.

طريق التفوق و النجاح

المذاكرة هي طريق التفوق و النجاح لمن أراد أن يكون مستقبله مرتبطاً بالمجالات العلمية و المعرفية، و هي وسيلة الحصول على الحد الأدنى من الثقافة لمن أراد ان يكون مستقبله مرتبطاً بالمجالات المهنية، من هنا تبرز اهمية المذاكرة في الحياة، فهي وسيلة الحصول على الشهادات التي تمنحه التخصص، لهذا فمن لم يهتم بموضوع المذاكرة و الجد و الاجتهاد في طلب العلم و تحصيله، فلا بد له من أن يراجع حساباته، حتى يستطيع الوصول إلى مبتغاه. و تختلف صعوبة و سهولة المواد الدراسية، حيث إن المواد العلمية تكون بحاجة الى فهم دقيق لما تحتويه من نظريات و منطق و ترابطات، أما المواد الأدبية فهي وحسب ما أشيع عنها قائمة على الحفظ، بسبب طبيعة الاسئلة التي تأتي في امتحاناتها فاغلب اسئلة المواد الأدبية قائمة على الحفظ و استذكار المعلومات. و المذاكرة عملية مملة عند غالب الطلاب على الرغم من اقتناعهم التام بأهميتها الشديدة، إلا أنهم يشعرون بالملل عند البدء بالدراسة، فتمضي الساعات و الأيام دون أن يحرزوا اي تقدم ملحوظ في دراستهم، لهذا يتوجب ان يكون الملل اخر رفيق في عملية الدراسة و المذاكرة، نظراً لأهمية الموضوع و حساسيته. من طرق إزالة الملل، أن يعمل الإنسان على أن يكون هناك فواصل تتخلل عملية الدراسة، فالدراسة المستمرة من شانها ان تضعف تركيز الإنسان و تسبب له التعب و الارهاق و الملل، كما يتوجب عليه أن يغير من مكان جلوسه و ان يستمع إلى الموسيقى إذا أراد ذلك - الموسيقى و ليس الأغاني، حيث تعمل الأغاني على تشتيت الانتباه - إلى ذلك يتوجب عليه أن يبتكر طرقاً جديدة في الدراسة حتى يباد الملل عنه قدر الإمكان. و من أفضل طرق إبعاد الملل عن الأشخاص عندما يقومون بعملية الذاكرة أن يأكلوا أو يشربوا أشياء خفيفة، حيث ان تغيير جو الدراسة الجاف يزيد من الملل. و حتى لا يشعر الإنسان

بالملل أثناء الدراسة لا ضير من أن يكون لي بين كل فترة و فترة مع شخص ما للحديث، فالحديث مع الآخرين يروح عن النفس خصوصاً في كل وقت و كل حين، و إذا كان الشخص ممن يستطيع المذاكرة و هو يمشي فلا ضير في ذلك على أن لا يؤثر هذا على سير عملية المذاكرة و جودتها، فيجب أن لا تكون طرق الملل متعارضة مع التركيز في المذاكرة.

حقوق وواجبات على المتعلم:

أولا: توقير من نتعلم منه وتوقير من نعلّمه :

يقول النبي صلى الله عليه وسلم :(وقِّروا من تعلمون منه العلم ، ووقِّروا من تعلِّمونه العلم) ابن النجار في تاريخه عن ابن عمرورواه عنه أيضاً الديلمي وغيره.

أما توقير من تتعلمون منه العلم فالمعنى بديهي، ولكن توقير من تعلمه !! هنا إشارة دقيقة جداً إلى أن المتعلِم إذا شعر أنه محبوب ، وأنه مطلوب ، وأنه مرغوب فيه ، وأن المعلِم رحيم به ، متواضع له ، واسع الصدر، طويل النفس ، يأخذه بالحلم ، يصبر على أسئلته غير المتوازنة ، يفسح له مجالاً ليسأل ، إن هذا التواضع والتوقير لمن تعلمه هو أثمن من العلم نفسه ، بهذه الطريقة يستفيد طالب العلم . أما إذا كان هناك استعلاء ، أوكان هناك بعد بين المعلِّم والمتعلِّم ، أو كان هناك تكبُّر، أو كان هناك استخفاف بالمتعلِّم ، أو كان هناك سخريةٌ منه ، أو كان هناك إجابةٌ قاسية لاذعةٌ ؛ فإن المتعلِّم يستحي ، وينكمش ، ويبتعد ، ويكون هناك حجاب كثيف بين المعلم والمتعلِم ، عندئذ لا ينفع العلم .

فلذلك النبي صلى الله عليه وسلم أشار إلى ضرورة أن توقِر من تعلمه، أن يشعر المتعلم أن له مكانته عند المعلم ، وأن طلب العلم شيء يشرفه ويرفعه منزلته ، فالذي يعلم الناس ينبغي أن يتواضع لهم ، وينبغي أن يوقرهم ، وينبغي أن يلبي مطالبهم ، وينبغي أن يصبر على أسئلتهم ، وينبغي أن يكون طويل النفس معهم ، وينبغي أن يكون واسع الصدر، وينبغي أن يكون حليماً ، وينبغي ألا يرد سائلاً ، هذه الصفات التي تؤهل المعلم أن يؤثر في المتعلم .

ثانيا: طلب العلم يحتاج إلى جهد :قال النبي صلى الله عليه وسلم :

(قيدوا العلم بالكتابة) رواه الدارمي عن عمر بن الخطَّاب، هنا نقطة دقيقة جداً وغاية في الأهمية ، الإنسان أحياناً يحضر مجالس علم ، ويستمتع بها ، ويستفيد بها ، لا يبقى منها بعد حين إلا النذر اليسير والانطباع الجيد عن الوصف الجمالي لجلسة العلم، فيقول: الله الدروس جميلة ، فلو سألته : حدِّثنا ، يجبك :

والله حكى أحاديث جميلة جداً، وحكى قصصاً مبكية كذلك ، لكنَّه لا يتذكر شيئاً ، فالإنسان إذا ما كتب لا يذكر فيغني عن الكتابة أن تعلم أن الأستاذ يدرس من كتاب الجامع الصغير، فإذا أنت اقتنيت الجامع الصغير، وعدت إلى البيت ورجعت إلى هذه الأحاديث ، تذكَرت ماذا قيل حولها ، فإذا كنت ذا همة أعلى من ذلك تكتب بعض التعليقات ، فمن الضروري أن تعرف ما الكتاب الذي يُدرَّس في المدرسة أو حلقة العلم أو في الجامعة أو..

شيء آخر: لو أنَّك حضرت درس علم في التاريخ مثلا ، في أثناء الدرس أنت مسرور ، لكن إذا ذهبت إلى البيت ، وراجعت الكتاب أو مراجع أخري لتربط الأحداث ، ووقفت عند الموضوعات التي تم شرحها ، وناقشت من حولك فيها، أو رجعت في بعض المراجع ، ووازنت بين ما سمعت وبين ما جدت، أو كتبت بعض الملاحظات حولها، إن هذا الجهد الذي تبذله يثبت الموضوعات التي تم شرحها .

لذلك الآن تحصل حالة اسمها امتلاك ، الآن أنت امتلكت هذه الحقائق والمعلومات ، هذه الموضوعات بتدوينها الدقيق مع مراجعتها بمساندة مراجع أخري فسرت هكذا ، وأصبح الدرس كما شرحه المعلم لك هكذا ، وهذه القاعدة شرِحت وفق الأصول التالية ، إنك إذا كتبت وتذاكرت ثبتت هذه المعلومات ولا يمكن محوها، من أسبوعٍ إلى أسبوع ، ومن شهرٍ إلى شهر ، ومن عامٍ إلى عام وهكذا، أما أن يكتفي بحضور الدرس مشاهدا من دون جهد إطلاقاً ، لا جهد يسبق الدرس (كتحضير المادة) ، ولا جهد يتبع بعده ، ولا مذاكرة ، ولا رجوع لكتاب ، ولا كتابة ، هذا الإنسان حضوره جيد نقول له: برافووو لحضورك وصفر لتحصيلك، احضر هذه الدروس كما تريد، ولكن لن تستطيع أن ترقى مع الأيام إلى درجة أن تحصل على علامة الامتياز ، ستظل مستهلكاً ، تستمع ، وتستمع ، وتستمع إلى ما شاء الله ، متى تعطِي العلم وما تعلمته ؟! أيعقل أن تمضي كل وقتك تستمع ؟! ألا ينبغي أن تضع حدا للاستماع وأن تنتقل إلى التعلم الصحيح ؟

ألا ينبغي أن تنصح نفسك أن جميع العلوم إذ إكتفينا بالتحصيل السمعي، ستتداخل المعلومات وتنهار أمام الامتحانات ؟ ألا ينبغي أن تتعلم تعليما صحيحاً ؟

لذلك طلب العلم يحتاج إلى جهد ، وليس من جهدٍ على وجه الأرض أرقى عند الله من الجهد الذي تبذله في طلب العلم . فالحد الأدنى الأدنى إذا أحضر التلميذ الدفتر وكتب بعض الأشارات للموضوعات التي يدرسها حتي يسهل عليه استرجاعها ، و من درس إلى درس صار معه الأمر طبيعيا ، وكما نقول فلا يوجد علم من دون جهد .

وهنا نتساءل لماذا التعليم المدرسي مجدي ومثمر للتلميذ؟

لأنه يوجد كتاب ، ومعلم ، وامتحان آخر السنة، تضطر لتقرأ الكتاب ، وتعلق عليه ، وتعمل هوامش ، وتضع خطوطاً ، وتعمل مذاكرة ، وتعمل مراجعة ، وتحفظ ، وتؤدي امتحاناً فتنجح ، أنت بذلك بذلت جهوداً كبيرة جداً حتَّى أصبح هذا الكتاب من ممتلكاتك العقلية . لكن الإنسان من دون جهد لا يرق ، يبقى في مكانه، ضعيفا وكل من حوله أفضل منه.

كيف تكون متميزاً في دراستك

التميّز في الدراسة إنَّ التميّز في الدراسة ليس أمراً سهلاً، لكنه ليس بالمستحيل أو بعيد المنال فالإرادة القوية للطالب، والإصرار على الوصول، تجعلان منه طالباً مُختلفاً عن الطلبة الآخرين، وتُسرّع حصوله على ما يرغب من تفوقٍ في الدراسة، وتمتعٍ بالاحترام والمحبة بين زملائه الطلبة، ونيل إعجاب المعلمين وأفراد العائلةِ أيضاً، لذلك سنذكر في هذا المقال بعض النصائح التي توصل الطالب للتميز. خطوات نحو التميُّز في الدراسة أثناء الحصة الجلوس في المقاعد الأمامية، أو في المقاعد التي تسمح برؤية المعلم، والاستماع جيداً لما يقوله. الجلوس باعتدالٍ واهتمام، على المقعد الدراسي. التركيز في شرح المعلم، وتدوين الملاحظات المُهمة التي يُركز عليها. تدوين بعض الأسئلة التي تبرز أمام الطالب، وطرحها على المعلم بعد الانتهاء من شرحه. تأجيل أي حديثٍ مع الزملاء في الصف إلى حين انتهاء الحصة الدراسية. التأكد من المعلم شخصياً من مواعيد الامتحانات، أو المادة المطلوبة خلال الامتحان وذلك عند تغيّب الطالب عن الدرس. عند الدراسة في المنزل اختيار ركنٍ هادئٍ للدراسة. الانتهاء من الطعام ثمّ التوجه للدراسة، وعدم الجمع بينهما في وقتٍ واحد. كتابة مُلخصاتٍ عن الدروس لأنّها تُساعد في فهم المادة الدراسية، بصورةٍ أسرع، وأكثر عمقاً. تحديد النُقاط المُهمة من خلال وضع خطوطٍ حمراء بقلم الحبر تحتها، أو وضع إشاراتٍ تميّزها عن غيرها من النقاط. البدء في دراسة الأهمّ، ثمّ المهم، ثمّ الأقلّ أهميةً فالدرس الذي يحتاج التركيز العالي يخصص الطالب له الوقت الأكبر، ويُقدمه على غيره من الدروس، ومن الطلبة مَن يُفضل البدء بدراسة المادة الأقلّ أهمية، بعدها التفرغ للمادة الأصعب، وكلتا الطريقتين تؤديان إلى النتيجة نفسها. التركيز على موضوع الدرس أو الشرح، وعدم الانشغال بتفاصيل ثانوية مذكورة فيه، كأن يكون الموضوع

الأساسي عن مدينةٍ سياحيةٍ، وعلى هامشها كُتبت معلومات عن مغامرات الزوار فالأوّلى التركيز على شرح المدينة، والمرور فقط على الهوامش. ترك كلّ وسائل التواصل الاجتماعي جانباً فهي تهدر الوقت، وتُشغل الطالب بأفكارٍ لا داعي لها، ولا تتصل بأهمية الدراسة، أي أنّها ليست وسيلةً دراسيةً مُساعدة.

كيف أحب مجال دراستي

من أسباب النجاح والتفوّق على مستوى الأفراد والجماعات هوَ التفوّق في الجوانب الاكاديمية ، والتفوّق الاكاديمي هو البداية للتفوق على الصعيد العملي الامر الذي ينعكس على الفرد وعلى الجماعة ويتعدّى ذلك إلى الدولة فتوصف عندها هذه الدولة بأنّها دولة متعلّمة وناجحة. وحتّى يتحقق هذا النجاح يجب أن نأخذ بأسباب النجاح وأن نجعل طريقنا مبنية على هذا الاساس ، لأنّ من وضع أمام عينيه هدفاً كان لا بُدّ له من الوصول إليه وتحقيقه بلا شكّ. ومن أهمّ أسباب تحقيق النجاح هو حُسن إختيار التخصّص الدراسي أو ما يعرف بمجال الدراسة ، فكثيراً ما نقول بأنّ من اهمّ الأسباب التي تدفع إلى النجاح هو محبّة الشيء والرغبة به . وحتّي يُحبّ الإنسان مجال دراسته فهو بالتأكيد ينبغي عليه أن يختارهذا التخصّص الدراسيّ ويكون هذا الإختيار بناءا على رغبته هوَ وليست بناءاً على رغبة غيره من الناس ، لأنّ الإنسان هو الذي يعرف حدود قدراته وإمكانياته وكيفية تحقيق النجاح ضمن التخصص الذي يرغبه و يُريده ، ولكن لنفترض أنَّ الإنسان أُجبِرَلظرفٍ ما ان يدرس تخصّصاً لا يرغبهُ ، فكيفَ يستطيع بعد ذلك أن يحبّبه إلى نفسه ، ببساطة فإنّ الإنسان العاقل عليه أن ينظر إلى أنّ النجاح يكمن في إدارة شؤون النفس والسير بها في مذاهب التقدّم ، فليُرَغّب الانسان نفسه بتخصصٍ ما عليه ان ينظر إلى المنافع والأمور الايجابية في هذا التخصص وأن يعظّمها ولا ينظر إلى الجانب السلبي من التخصص ، وعليه أن ينظر إلى احتياجات سوق العمل وكيف يستطيع أن يُفيد المجتمع من هذه

الدراسة التي يمرّ بها ، وبناءاً على إقناع الذات بمنافع التخصص وبالمجال الذي سلَكَهُ في حياته فإنّه بلا شكّ سيبدأ في أن يُحبَّ تخصّصه ولو كان بغير إختيارٍ منهُ بدايةً. كما أنَّ من الأمور التي تدفع الإنسان إلى ان يحب مجال دراسته الاكاديمية ، أن ينظر إلى المستقبل المشرق الذي ينتظره إن احسن الاستفادة من مخرجات هذا التخصص التعليمية والعملية ، وعليه أن يرى نفسهُ أمام تخصّصٍ يستطيع من خلاله أن يكون الأبرز في هذا المجال ، وأن يحقّق السبق العلميّ أو أن يقع على إكتشافِ أمرٍ لم يتوصّل إليه أحدٌ ممن قبله ، وعندها وبهذا التفكير الإبداعيّ الابتكاريّ يستطيع الشخص أن يرى نافذة مشرقة على العالم الواسع من خلال تخصّصه الدراسيّ الذي يُحبّ ، وبالتالي قادته هذه المحبّة لمجال دراسته إلى مزيد من الإبداع والتقدّم.

كيف أنظم وقت الدراسة

تنظيم الوقت يشير علماء التربية إلى أنّ تنظيم الوقت بشكل جيد من أهم الأمور التي ترفع التحصيل، كما يعتبر الجدول المكتوب من الأمور التي تعمل على تنظيم العمل ووقت المذاكرة؛ فوضع توقيت ومكان محدّدين من الأمور التي تبعد الطالب عن التأجيل والتسويف في الدراسة. كما أنّ الجدول يعمل على التهيئة النفسيّة والعقلية للدراسة. يجب على جميع الطلبة أن يعرفوا كيف يوازون بين الدراسة والتسلية والترفيه عن النفس، مع الانتباه إلى عدم الاستمرار في الدراسة لوقتٍ متأخّر من الليل، ولا يجب أن يوضع هذا الجدول بشكل حرفي أو نمطي ثابت، لكن يجب أن يكون الجدول عبارة عن خطة مرتبة لأنشطة مختلفة، لكي تكون حافزاً للدراسة والمتابعة. تنظيم وقت الدراسة البدء بالجزء الأول من الجدول بعد انتهاء وقت الراحة بعد العودة من المدرسة. تجنّب إطالة وقت دراسة مادّة معينة حتى لا تشعر بالضجر، على أن تأخذ وقتاً للراحة لا يزيد عن عشر دقائق كل ساعتين تقريباً. عدم وضع وقت معيّن لكمية معينة من المادة؛ لأنّ ذلك

سوف يجعلك إمّا تتخلّى عن نظامك، أو أن تكمل المادة دون فهم أو استيعاب لها. الابتعاد عن القلق إذا أجبرتك الظروف لعدم متابعة الجدول، وقم بوضع خطة بديلة لتعويض الوقت المهدور. يُنصح البدء في جدول الدراسة اليومي بالمواد التي تتحدث عن ذات الموضوع، فتكون الدراسة متابعة لما تدرس، وقد يمنحك ذلك فرصة لاكتشاف مشاكل معينة، فتعود في اليوم التالي لمعلّمك ليوضّحها لك. الابتعاد عن كل ما يؤدّي إلى التشتت مثل المسجل والتلفزيون؛ فهي تُستخدم للترفيه في أوقات محدّدة، وكذلك تجنّب كل ما يشد الأعصاب والانتباه للإضاءة والمكان المريح. عدم تضييع الوقت في التفكير بصعوبة المادة أو الامتحان، وإذا واجهتك أي صعوبة خلال الدراسة حاول أن تعمل على إعادة قراءة المادة مرّةً بعد مرة، وابتعد عن الحماسة لمادة معينة، فعليك توزيع وقتك بين المواد المختلفة، وعليك أن تعطي كل مادة حقها. بعد الانتهاء من المادة المطلوبة منك ذلك اليوم، حاول أن تختبر نفسك بوضع مجموعةٍ من الأسئلة لنفسك، وقم بالإجابة عنها أو قم بتوضيح ما فهمته لأحد زملائك، أو اطلب من أحدهم أن يضع لك مجموعة من الأسئلة. البحث عن طرق تفيدك في استعمال ما درسته في حياتك العملية، وذلك ليكون ما درسته مفيداً، وكي لا تنساه أبداً. البحث دائماً عن الفكرة الرئيسيّة للنص أو المادّة التي تقرؤها.

طريقة تنظيم الوقت للمذاكرة كيف يمكن أن نستغل الوقت الذي نفرّغه للدراسة بشكلٍ كامل؟ وهذا هو ما يمكن عمله باتباع الخطوات التالية: عمل جدولٍ أسبوعيّ للمذاكرة، فبدلاً من التخطيط في عقلك فقط للمواد التي تريد دراستها فإنّه بإمكانك أن تقوم بعمل جدولٍ مفصّل للمواد التي تريد دراستها والأوقات التي ستدرس فيها هذه المواد، ومن المهم أن يكون هذا الجدول في مكانٍ تستطيع رؤيته على الدوام أو القيام بذلك باستخدام الهاتف الذكي والذي يتيح القيام بذلك مع استخدا م المنبه للتذكير بأوقات الدراسة. ترتيب أوقات الدراسة للمواد بحسب الأولوية، فمن المهم أن تقوم بتخصيص وقتٍ أكثر لدراسة المواد

الصعبة أو الجديدة أو التي تحتاج إلى تحسين أدائك بها، فالمواد تختلف بدرجة صعوبتها من شخص لآخر، فعليك ترتيب المواد الصعبة والانتهاء منها أولاً أو تلك التي اقترب موعد امتحانها ومن ثم الانتقال إلى المواد الأسهل، فعليك دائماً تذكر أن تبدأ بالمهام الصعبة، وأمّا السهلة منها فتستطيع الانتهاء منها بسرعة وعادةً ما تحلّ نفسها بنفسها. عليك التأكد أنّه ما أن تجلس أو تفكر في المذاكرة فإنّ الإغراءات المختلفة وحتى التي كانت تافهةً في نظرك ستبدأ بإغرائك للابتعاد ع الدراسة، فلذلك عليك أن تتحلى بقوّة الإرادة والتمسك بالهدف الذي تريد تحقيقه عن طريق المذاكرة، والابتعاد قدر الإمكان عن جميع أنواع الإغراء التي من الممكن أن تتعرّض لها سواء كان ذلك التلفاز أو الهاتف أو الحاسوب أو حتى الأشخاص، فعليك الدراسة في جوٍ هادئٍ بعيداً عن جميع أنواع الضجيج المختلفة. من المهمّ أن تبقي على مكان مذاكرتك مرتباً ونظيفاً فهذا يساعد بشكلٍ كبيرٍعلى الحصول على ما تحتاجه بسرعة وألّا تضيع وقتك في البحث عن الأقلام أو الأوراق أو الكتب أو غيرها.

الرياضيات الكثير من الطلاب من يجدون صعوبة بالغة بدراسة مادة الرياضيات وفهمها، وذلك بسبب عدم مقدرتهم على التعامل مع الرياضيات، أو على التركيز بمحتوى المادة التي تحتاج إلى جهد ومتابعة مستمرة، فلنذكر بعض النصائح والخطوات التي قد تساعدك على دراسة الرياضيات بالشكل السليم. مذاكرة مادة الرياضيات يجب أن يكون عقلك مرتاحاً وغير مشتت بأمور أخرى، لأن التركيز مهم جداً لفهم الرياضيات، فقم بأخذ قسط كافٍ من النوم قبل الدراسة، وقم برمي همومك الأخرى بعيداً واستعد لبدء الدراسة. ابدأ من بداية الدرس ثم تدرج إلى آخره؛ لأن المعلومات تكون معتمدة على بعضها البعض، ولا يمكنك إهمال بعض الدروس الأولى دون فهمها والبدء بالدروس الأخيرة حولَ الموضوع نفسه. اقرأ شرح الدرس أولاً ثم قم بحل مثال على كل نظرية أو استنتاج أمامك من أمثلة الكتاب، وانتبه جيداً إلى مدى استيعابك لتلك الأمثلة ولا تتردد

بسؤال أستاذك أوزميلك عن أي أمر لم تفهمه. ابدأ بعد ذلك بحل مسائل الكتاب بنفسك دون مساعدة أو النظر إلى الحلول الموجودة بدفترك بل جرب بنفسك وعندما تنتهي انظر إلى الدفتر وقارن إجابتك بالإجابة الصحيحة، وافهم أخطاءك جيداً، وأعد حل المسألة التي اخطأت بها مرة أخرى حتى لا تكرر خطأك بالامتحان. انتبه جيداً لمدى فهمك للمادة ولا تعتمد على الحفظ فقط، لأنك ستحتاج إلى الفهم أكثر من الحفظ . لا تكتفِ بدراسة المادة مرة واحدة، بل يجب عليك مراجعة المادة جيداً عن طريق الحل. عند الانتهاء من مادة الكتاب قم بحل اسئلة خارجية، لأنها حتماً ستحتوي على أفكار جديدة تساعدك بعملية التفكير والتأكد من فهمك للمادة. أثناء الامتحان، لا تتوتر عند وجود اسئلة مكتوبة بأسلوب مختلف عن ما قمت بدراسته؛ لأن تغير الأسلوب لا يعني تغيير الحل أو المادة، فكر جيداً وتروى وافهمِ السؤال جيداً قبل أن تبدأ بالحل لأن فهم السؤال مهم جداً، وكن واثقاً بنفسك وحلل السؤال، ولا ضير بأن تكتب أفكارك جانباً أو على مسودة، وكذلك كتابة القوانين التي سوف تستخدمها بالحل. عوامل تساعد على تعزيز الذكاء الصحة البدنية: العقل السليم يحتاج إلى جسم سليم، ويمكنك أن تحصل على جسمٍ سليم من خلال ممارسة الرياضة يومياً وعدم الاستسلام للكسل، ويجب عليك تناول الوجبات السليمة التي تمدك بكافة احتياجاتك اليومية للعناصر الغذائية التي تجعل صحتك سليمة وجسمك معافى من الأمراض. الصحة الذهنية: للحصول على ذهن سليم يجب عليك أن تمرن عقلك على التفكير والقراءة من خلال قراءة الكتب التعليمية والثقافية وكذلك حل بعض الألغاز التي تحتاج إلى مجهود عقلي، لا تقم بكتابة المواعيد وأرقام الهواتف مثلاً بل قم بحفظها لكي تدرب عقلك على الحفظ والتذكر، وقم بتناول المواد الغذائية التي تغذي العقل وتنميه مثل: الثوم، والخضروات الورقية الداكنة، والسمك، وزيت الزيتون، والعنب الأحمر، والمكسرات، ويمكنك أيضاً تناول بعض الفيتامينات المهمة للعقل ولكن بعد استشارة الطبيب.

أسرار التفوق الدراسي

لا مراء في أن كل شخص علي وجه الأرض يحب النجاح ،كما يحب أن يكون متفوقاً على أقرانه وزملائه فيها .وهذه سنه الله في خلقه.

وليس النجاح فقط في الحصول علي درجات تامة في الاختبارات والحصول علي الشهرة العريضة ...الخ

بل إن النجاح الحقيقي هو شعور ذاتي داخلي بتحقيق ما يصبو إليه الإنسان من خير، وزيادة الثقة

بالنفس وتنمية القدرات الذاتية الكامنة.

إن أشقى الأشقياء ،واتعس التعساء هو الذي حرم نفسه من كافه الخيارات المتوفرة له للنجاح في هذه الحياة ،

ولابد من توفر المواهب والإمكانات لتحقيق المزيد من الأحلام والطموحات والآمال الواسعة العريضة .

وان الثروة الذاتية التي حباك الله بها في شخصيتك ، وعقلك ،وفكرك ، وطاقتك ومواهبك الخاصة هي خير رصيد يمكن استغلاله والإفادة منه لتحقيق أعلى مستويات النجاح التي تريدها في حياتك .

ولا غرو أن "الثقافة" العامة، أو التعليم الرصين هو أحد الأرصدة الكبيرة التي يمكن أن تسخّرها للنجاح في الحياة بشكل عام.

وهذا يعني أنه يجب علي الطالب أن يلتحق بأفضل المدارس والمعاهد والكليات والجامعات التي يمكن أن يلتحق بها .فقد يتيح هذا أولاً الحصول علي فرصة تعليمه متميزة

وبعد اختيار المدرسة أو المعهد أو الكلية أو الجامعة .احرص أن تبذل قصارى جهدك في العمل الدؤوب لا تهمل واجباً ولا تجلس لتتفرج على التلفاز أو الفيديو .... لان ذلك ليس في صالحك من شئ

النجاح ، كمنا سنبين لك ، هو عاده من العادات الحميدة الهامة والأساسية التي يجب تطويرها وتنميتها وتحسينها بشكل مستمر.

فأحرص على ما ينفعك واستغل إمكاناتك الكامنة وطوّر قدراتك بالشكل الذي يفيدك حالاً ومستقبلاً

السعي وراء النجاح هدفاً لكل شخص ، فعندما تكون ناجحاً ، تحمي نفسك من الوقوع بالعديد من المشاكل والتحديات التي قد تواجهك في حياتك ، والنجاح لا يقتصر على النجاح في الدراسة ، بل كل مرحلة من مراحل هذه الحياة تتطلب منك السعي لأن تكون ناجحاً فيها ، فأول حياتك تسعى لأن تكون ناجحاً بدراستك ، لتتمكن من الوصول للمهنة التي تطمح لأن تكتسبها في المستقبل ، وعندما تنهي الدراسة ، تحتاج أن تكون ناجحاً في عملك لتثبت مهارتك وإتقانك لعملك لتنجح في كسب المال والرفعة التي قد تسعى للوصول اليها ، وأكثر المراحل التي تحتاج منك مهارة وتعب وجهد للنجاح فيها هي مرحلة الدراسة ، فكلما درست بجهد كلما وصلت لتحقيق هدفك بسهولة ، ولهذا يجب عليك أن تكون ناجحاً في مرحلة الدراسة ، لكونها المرحلة التي تبني بها مستقبلك ، فأنت تقرر كيف ستكون في المستقبل . والآن سنقدم لكم بعض النصائح التي تساعدكم للوصول للنجاح في مرحلة الدراسة : النصيحة الأولى : دائماً حدد هدفاً لنفسك ، وحدد معيار تود الوصول اليه ، فعندما تحدد هدفاً ومعياراً لتصل اليه ، ستتمكن منتحديد الوسائل ومدى الجهد المطلوب منك للوصول لهذا الهدف أو المعيار ، فمثلاً من يرغب أن يصبح طبيباً عليه بذل جهد أكبر من الجهد الذي قد يبذله من يرغب أن يصبح مبرمجاً . النصيحة الثانية : بذل الجهد ، فأنت من تحدد مستقبلك وكل ما تبذله تبذله لنفسك ولمستقبلك ، ولهذا عليك أن تبذل قصارى جهدك للوصول لهدفك الذي كنت قد حددته لتصل اليه ، وكل شيء في هذه الحياة يحتاج أت تتعب وتثابر للوصول اليه ، فلا شيء يأتيك بكل سهولة . النصيحة الرابعة : تقرب من الأشخاص الناجحون ، وتسابق معهم ، وتعلم على مهاراتهم التي يستخدمونها

في النجاح ، فعندما تتعرف عليهم وتتقرب منهم ستكتسب الكثير من قدراتهم ومهاراتهم . النصيحة الخامسة : لا تتوتر وتجهد نفسك بالتفكير، بل إعمل جاهداً للوصول لهدفك فالتفكير لا يجدي لك أي فائدة ، بل العمل والسعي والمثابرة ، هي التي تعود عليك بالنجاح . الناجح هو من يسعى ويثابر لتحقيق هدفه وهو النجاح ، ويجب أن تلتزم بهذه النصائح في كل مراحل حياتك ، وليس في مرحلة الدراسة فقط ، فالنجاح أساساً لإكمال مسيرة الحياة .

النجاح الدراسي يسعى كل شخص إلى تحقيق النجاح في جميع مجالات حياته، حتى يكون إنساناً صاحب وزن وقيمة في المجتمع الذي يعيش فيه، ويكون له تأثير إيجابي على الآخرين بحكم النجاح الذي حقّقه في حياته، ويكمن النجاح في تحقيق الذات وتحقيق الثقة بالنفس، وتحقيق الأهداف التي يضعها أمام عينيّه، والنجاح لا ينحصر في جانب معيّن من جوانب الحياة، بل يشمل على جوانب متعدّدة ومتنوّعة، فيمكن أن ينجح الإنسان في جانب ويبدع فيه ولا ينجح في جانب آخر من حياته ففي هذه الحالة لا نحكم على الشخص بأنّه فاشل؛ لأنّه استطاع أن يحقق نجاح في جانب معين من حياته. هناك أشخاص ينجحون في حياتهم العلمية، وأشخاص آخرون ينجحون في حياتهم العملية، فكل شخص يحقّق نجاحاته حسب قدراته وإمكانياته المتوفّرة والمتاحة لديه، فيعدّ النجاح في الدراسة من أهمّ أنواع النجاحات التي يقوم بها الإنسان في حياته، لما للدراسة من أهمية في الحياة، حيث تكمن أهميتها في أنّها تقوم بفتح الطرق والخيارات والمجالات أمام الشخص لقيامه بإكمال مسيرته التعليمية وتحقيق الهدف الذي يسعى إليه. طرق النجاح الدراسي هناك عدّة طرق يجب على الشخص اتّباعها ليكون إنساناً ناجحاً في حياته: توفّر الإرادة والحماس للدراسة، فيعمل على تجنيد جميع إمكانياته وطاقاته للنجاح في هذه الدراسة، والابتعاد عن العبارات المنتشرة بين الطلاب عن أنّه لا يوجد لديهم الحماس للدراسة وأنّهم فقدوا الرغبة والقدرة على الدراسة؛ لأنّ مثل هذه العبارات تعمل على إحباط الطلاب وفشلهم في

دراستهم. بتحديد الأهداف والمعايير، التي من خلالها يستطيع الوصول إلى تحقيق التفوق في الدراسة، فبدون تحديد أهداف يسير عليها في دراسته يؤدّي إلى الفشل الحتمي في الدراسة. العمل على بذل جهد مضاعف ومكثّف للوصول إلى الأهداف التي قام بوضعها، فأي عمل يريد الإنسان تحقيقه وإنجاحه يجب عليه التعب في الحصول عليه، فليس من السهل تحقيق النجاح والتفوّق بدون تعب وجهد مبذول من الطالب. التقرّب من الطلاب الناجحين والمتفوقين، للقيام بعملية المنافسة والتحفيز والتشجيع على الدراسة من أجل تحقيق النجاح في دراستهم، والابتعاد عن رفاق السوء والطلاب الضعيفين في الدراسة. تجنّب الانفعالات والتوتّر والقلق وإجهاد عقله في التفكير، بل يجب أن يتّصف بالهدوء والتركيز على دراسته وبذل كل ما بوسعه لتحقيق النجاح في الدراسة. نستنتج ممّا سبق أنّ النجاح في أي مجال من مجالات الحياة ليس بالأمر السهل والبسيط، بل يحتاج إلى عدّة أمور لتحقيق النجاح وتحقيق الأهداف التي يسعى إليها الشخص ليصبح إنساناً مميّزاً وله قيمة في المجتمع الذي يعيش فيه.

المذاكرة السليمة كثير من الطلبة يجهلون الطرق السليمة في المذاكرة، وبذلك يواجهون الكثير من المشاكل والصعوبات أثناء الدراسة، ولكن هناك مجموعة من القواعد والأساسيات التي تساعد الطلاب على الدراسة بطريقة سهلة وسلسة، وكذلك تمكنهم من تذكر المعلومات لأطول فترة ممكنة. معوقات المذاكرة ضعف التركيز مما يسبب ضياع وقت المذاكرة، في التنقل من درس لآخر ومن مادة إلى أخرى، دون حصد أدنى فائدة ممكنة. تأجيل المذاكرة، مما يؤدي إلى تراكم الدروس، وبالتالي عدم قدرة الطالب على دراستها بالشكل المناسب وبالوقت المحدد. الخوف وكراهية بعض المواد، بصورة غير مبررة، وإتباع كلام بعض الأشخاص الفاشلين والكسالى، الذين يصورون بعض المواد على أنّها قمة في الصعوبة. مرافقة الأصدقاء السيئين، الذين يضيعون الوقت باللعب والهراء، ولا يملكون أدنى فكرة عن المسؤولية. ضغوطات ناتجة عن التوتر والقلق

والتشتت ذهني بفعل عدد من الأسباب، منها المشاكل العاطفية والأسرية، وهذه الضغوطات تقلل وتضعف التحصيل الدراسي وتقلل من قدرة تذكر المواد المدروسة. طرق المذاكرة السليمة تمر المذاكرة السليمة بعدة مراحل وهي، قراءة عامة للدروس، ومن ثم الحفظ، وأخيراً التسميع: القراءة العامة تكون بقراءة الدرس بشكل عام وسريع، والهدف منها أخذ معلومة عامة عن الدروس، وفي هذه الخطوة هناك مجموعة من الإرشادات التي يجب التقيد بها، وهي: من الأفضل تقسيم الدرس إلى عدة أقسام كبيرة ولكل قسم عنوان خاص، ومن ثم يجب وضع أفكار فرعية لكل قسم كبير، فهذه الطريقة تساعد على تكوين صورة عامّة في الذهن، كما أنّها تساعد على ربط الأجزاء مع بعضها البعض. يفضل قراءة الدرس بسرعة، فهذه القراءة تمكّن من التركيز وترفع من مستوى سرعة الحفظ. يجب إعطاء الرسومات البيانية والتوضيحة اهتماماً خاصّاً، فهي تساعد على حفظ المعلومات وتذكّرها، والإجابة عن الأسئلة العامّة عن الدرس خطوة مهمّة في تذكّر وحفظ بعض المعلومات. الحفظ الحفظ من أهمّ قواعد المذاكرة، ولعله أهم من الفهم، فالفهم بدون الحفظ لن يحقّق النجاح، واعتماد الطلاب على الفهم دون الحفظ قد يكون سبباً في فشلهم، والحفظ يحدّه عدد من الخطوات وهي: تكرار العنوان الرئيسة للنقاط أكثر من مرة، حتى ترتسم في الذهن بشكل جيد وواضح. من الأفضل قبل حفظ القواعد والقوانين والنظريات وكذلك المعادلات، فهمها بشكل جيد. الإجابة عن أسئلة عامة عن الفقرة بصورة شفافة وصادقة، فهذه الأسئلة توضع بعد الدراسة. لتسهيل الحفظ من الأفضل تقسيم المواد الطويلة، إلى أجزاء صغيرة، مترابطة ومتماسكة يسهل حفظها وفهمها أيضاً. الثقة بالقدرة على المذاكرة والحفظ بسرعة أيضاً. التسميع يساعد على معرفة المعلومات التي لم يتم حفظها بشكل مناسب. يثبت المعلومات في الذهن، ويزيد من القدرة على تذكرها لمدّة تتجاوز الستة والثلاثين يوماً. التسميع نوعان تسميع شفوي، ويكون

بترديد المعلومات، والتسميع التحريري ويكون بكتابة المعلومات والقوانين والقواعد.

لا مراء في أن كل شخص علي وجه الأرض يحب النجاح ،كما يحب أن يكون متفوقاً على أقرانه وزملائه فيها .وهذه سنه الله في خلقه.

وليس النجاح فقط في الحصول علي درجات تامة في الاختبارات والحصول علي الشهرة العريضة ...الخ

بل إن النجاح الحقيقي هو شعور ذاتي داخلي بتحقيق ما يصبو إليه الإنسان من خير، وزيادة الثقة بالنفس وتنمية القدرات الذاتية الكامنة...

من لم يذق مرّ التعلّم ساعة *** تجرع ذل الجهل طول حياته

ومن فاته التعليم وقت شبابه *** فكبّر عليه أربعاً لوفاته

الحماس الذاتي هو نقطة البداية

غالباً ما يكرر أكثر الطلاب ، ويتردد على ألسنتهم : أننا نفقد الحماس للدراسة .وغالباً ما يقول قائلهم :"ليس هناك ما يحمّسني ، أو يدفعني أو يشجعني علي الدراسة" ويكاد يكون هذا هو العذر الوحيد عن كل مشكله تتعلق بالدراسة.

وسنبين في هذا الفصل أهم الأسباب تؤدي إلي الحماس

وإذا فهمت هذا المبادى تماماً وأكملت قراءته إلى آخره ستكون قد وضعت قدميك على الطريق الصحيحة لتخطو أكبر الخطوات في طريق التقدم والنجاح الدراسي والحياتي بشكل عام

تحقيق الحماس الذاتي بعشر خطوات

١- حدد الهدف إن من الأهمية بمكان أن تحدد أهدافاً واضحة في حياتك لكي تحقق النجاح بالمستوى المطلوب . والطلاب الذين يرغبون أن يمارسوا مهنه محدده في مستقبل حياتهم كالطب والكتابة والتأليف ....الخ

لا بد لهم ن تحديد أهدافهم بشكل أدق ، فلا يكفي أن يقول الطالب مثلاً:" أريد أن اعمل في مجال العلوم" بل يجب أن يحدد مثل هذا الطالب فرع العلوم الذي يريد أن تخصص فيه ، ومتى يريد أن يبدأ عمله فيه ، بتوفيق الله وعونه . وان الوقت الذي ستحدده لنفسك للبداية بهذا العمل هو أمر هام جداً وإنك إذا فعلت ذلك فإنك تضع على نفسك عبء تنفيذ هذا الالتزام وتحقيقه وإن هذا الحثّ والتحريض الذاتيين سيعينانك على المضي قدما لتحقيق الهدف الذي اخترته

ولا بد للطلاب من أن يحددوا لأنفسهم أهدافاً قصيرة الأجل وأهدافاً أخر طويلة الأجل

فالأهداف القصيرة الأجل هي التي يمكن إنجاز مهماتها وتحقيقها بالكامل خلال أسبوعين إلى عشرة أسابيع

مثل :" أريد الحصول على تقدير ممتاز في هذا الفصل

وأما الهدف الطويل الأجل فهو مثل :" أريد التخرج من الجامعة بمعدل ممتاز ، واحصل على بعثة لمنحة دراسية ، أو متابعة الدارسة العليا في مجال التخصص "

فإذا لم تعرف ما هو الهدف الذي تريد تحقيقه في هذه الحياة ، فابدأ تعلّم هذا بشكل عملي وواقعي منذ الآن

احضر المحاضرات التي تناقش مثل هذه الموضوعات . التحق بدورات خاصة

٢- تنميه الرغبة والتفكير المتروي يجب أن تبدأ بإشعال النار والنفخ أو التهوية عليها بعد أن تنتهي من صياغة الأهداف التي تريد تحقها لنفسك

اقتطع دقيقه من وقتك الثمين كل يوم لترتاح فيها قليلاً وتتأمل أغلق عينيك وتصوّر نفسك وقد حققت الهدف الذي تريده وتطمح لتحقيقه تدرب على هذا التصور كل يوم وستنمو بذلك الرغبة في تحقيق الهدف المنشود

يجب عليك أن تتعلم كيفيه استخدام عقلك بشكل بنّاء

ابحث عن الأمور التي لا تعرفها أو تلك التي تريد التعرف على المزيد من المعلومات عنها أن كثير من الطلاب يحصلون على درجات سيئه في اختباراتهم لأنهم اعتمدوا على افتراضات خاطئة خلال الفصل الدراسي كأن يعتقدوا أن جزءا من المقرر غير هام ولن يأتي سؤال منه في الاختبارات، أسال المدرس عما تريد، استخدم الطريقة العقلانية للتفكير لتحميس نفسك بشكل ذاتي للقيام بالأعمال التي تريد تحقيقها للنجاح .

إن القدرة علي التفكير العقلاني الإيجابي كافية .بعون الله للتغلب على معظم عادات الفشل التي توجد لدي الإنسان بشكل عام .

أنظر بعين الاعتبار إلي فوائد العادات الجيدة للدراسة

* إن الدراسة تستغرق وقتاً أقل من غيرها من الأعمال
* تحسن المظهر العام للطالب
* الحصول على تركيز دراسي أفضل
* الإحباط اقل وإعادة القراءة أقل أيضا
* تحسين عادات التفكير
* الحصول على مزيد من المرفه
* تطوير الثقة بالنفس علمياً واجتماعياًö

أن القوه التي يحملها التكفير المتروي الواثق والنفس المطمئنة هي أداه فعاله جداً يمكن استخدامها لتحسين الذات من مختلف النواحي ويجب ألا تهمل هذا السلاح الفعال لأنه لا حدود للعقل والفكر

٣- أعمل على تطوير مزايا إيجابية لشخصك لا شك أن الشخص الإيجابي يجذب إليه الأشخاص الإيجابيين مثله بحيث يؤدي هذا إلى تجاوب ودعم متبادل من قبل الفرقين فالطالب الإيجابي النظرة متحمس ومندفع ومحب للحياة مقبل عليها بكلّه

وعلاوة علي ذلك فهو طالب شريف وهو شخص يمكن الاعتماد عليه.

وإن الشخصية الإيجابية تتماشى تماما مع العقل السليم والجسم السليم كل باعتدال وتناول كميات قليلة من الطعام ووجبات متعددة إذا أمكن تناول وجبات غذائية متوازنة تحتوي على كافه البر وتينات والنشويات والألياف والدهون المعتدلة والمأكولات التي تساعد علي تحسين الصحة بشكل عام .

مارس التدريبات الرياضية بالمعتدلة بشكل دوري

اقرأ كل ما تستطيع من قراءته من المعلومات المفيدة طالع كتب العلوم والتفسير والحديث والفلسفة والأدب والتاريخ ولا تنسى كتب السير الذاتية وتراجم الرجال المتفوقين الأبطال والرواد إن هذه كنوز يجب أن تعرفها

٤- اختر أصدقائك بعناية فائقة لا يفكر كثير من الطلاب أحيانا بأهم المؤثرات على حياتهم وهذا أمر هام جداً وأن الأشخاص الذين تراهم باستمرار لهم اثر كبير على حياتك وتصرفاتك بشكل عام

وغالبا ما يميل الفرد إلى التأثير بأسلوب حياة الأشخاص الذين يصادقهم فالمرء على دين خليله ولينظر أحدكم من يخالل

٥- ثق بقدراتك الذاتية أن الثقة بالنفس والثقة بالقدرات الذاتية هما أول متطلبات النجاح الدراسية وذلك قبل الأهداف وقبل الرغبة في الدراسة فإذا لم تكن واثقاً من قدراتك الذاتية فلا داعي للمحاولة أليس كذلك ؟

وقد يفكر الفرد بأنه بحاجة إلى عنصر سحري للنجاح ولا يدري ما هو هذا العنصر فهل تعتقد انك تفتقر إلي الأدوات والوسائل والمصادر والفرص والقدرة أو هل ينقصك الذكاء ؟ يجب أن تكفّ عن هذا التفكير السلبي وتوقفه تما ماً ولنحاول الآن عمل جرد نتفقد فيه الهبات والمزايا التي اختصك الله بها

لقد حباك الله بمئة مليون عصب استقبال حس _بصري

لقد أكرمك الله بنظام سمعي بالغ الدقة رائع التصميم باهر العمل والأداء تبحث تستمع إلى كافه ما يجري حولك

لقد شرفك الله بالكلام علي سائر مخلوقاته.

لقد هيّا لك الله (٥٠٠) عضله في جسمك تحملك أينما تريد وأكثر من (٢٠٠) عظمه وأكثر من (١٠٠) كيلو متراً من شبكات الشرايين والأوردة

وتصور القلب الذي ينبض من (١٠٠٠٠٠) مائة ألف نبضة يومياً دون توقف ويضخ اكثر من (٤٠٠٠) جالون من الدم

هل تشكو إذن من قلة الثروة أن ثروتك الشخصية لا حدود لها فاحمد الله عليها

٦- عزز موقفك دائما أن افضل طريقه للحصول على المزيد من النجاح هي أن تكافئ نفسك على إنتاج السلوك المطلوب فمثلاً إذا حدد لنفسك الحصول على درجه "ممتاز" فيستحسن أن تكافئ نفسك على هذا الإنجاز بإعطائها شيئاً ترغب الحصول عليه فقد ترغب بعشاء فاخر أو ثوب جديد أو غير ذلك مما ترغب به كن منصفاً مع نفسك .

أن المكافآت أو الثواب هي المحرك الأساسي وراء تحقيق أهدافك

٧- احصل على مهارات متخصصة يمكن أن تكون أحد أفضل الطلاب الناجحين إذا كانت لديك المهارات اللازمة والمعلومات المناسبة،والثقة بالنفس ، والحماس الذاتي للعمل والدراسة ويمكن حضور بعض الدورات الخاصة لتنميه المهارات الفردية اللازمة للنجاح الدراسي إلي جانب قراءة الكتب فهناك دورات خاصة لتنمية المهارات المختلفة ودورات للقراءة السريعة مع التركيز ودورات لاجتياز الاختبارات بنجاح .

٨- استخدم أدوات التحميس العقلية الذاتية الخاصة يمكن أن تكون عملية التحميس الذاتية سهلة التحقيق إذا عرفت كيف تعمل هذه الطريقة

خذ مثلاً امراً لا تتحمس القيام به ولنفترض أنه الدراسة

والآن ،أبدا بتلوين هذا العمل التي تراها وتحبها عندما تتحمس للقيام بعمل آخر فإذا كنت تشعر بأن الصوت القادم إليك هو الذي يحمّسك للقيام بالعمل

المطلوب أضف هذا الصوت الي الصورة التي تراها وحاول أن تجري كافه التغيرات اللازمة ليصبح هذا العمل الذي لا تتحمس ذاتياً للقيام به مماثلاً أو مقارباً للعمل الذي تحبه وتتحمس ذاتياً للقيام به

إن ما تفعله في الواقع هو أن تحول العمل الممل أو غير المرغوب به الي عمل تتحمس للقيام به

٩- حاول حل المشكلات الشخصية يصعب التركيز على الطالب إذا كان يواجه مشكلات شخصية حتى ولو كانت لديه مهارات دراسية ممتازة

١٠- حاول تنميه الصبر عندك تذكر أن النصر مع الصبر وأن الصبر لا يعدله شئ في الحياة وتذكّر أن هناك كثيراً من الموهوبين غير الناجين في حياتهم بسبب عدم صبره

العادات الدراسية الموفقة أن ما يتعلمه الطالب من عادات النجاح وما يستخدمه منها سيفيده في مستقبله الحياتي والعملي المهني .لذا لنبحث عن أهم هذه العادات ، ولنعرف كيف يمكننا استخدامها لتصبح جزءاً أساسياً من مكونات شخصيتنا ونفيد منها في حياتنا .

* اعرف نفسك
* جهزواستعدّ للعلم
* حاول تحسين ثقتك بنفسك
* اقرأ بتوسع ونهم
* تناول وجباتك بذكاء

- أن طبيعة الغذاء الذي تناوله ونوعيته يؤثران أثر كبيراً ومباشراً على أحوالنا النفسية

- حاول أن تقلل من السكريات والأملاح والدهون
- اشرب ما بين ٦-٨كاسات الماء النقي يومياً

- تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الماء مثل :مختلف أنواع سلطات الخضاروالفواكه ،

- حاول أن تأكل نصف كمية الخضار التي تأكلها يومياً طازجة نيئة ومطبوخة لما في ذلك من منافع للجسم والعقل بإذن الله

*حاول أن تأكل خبر البر تناول المكسرات وليس المطبوخة وأكثر من عصير الليمون

- وإذا شعرت بأنك بحاجة إلى شئ من الطاقة فلا تأكل الحلوى المصنّعة بل تناول من ذلك الفواكه

- وإذا شعرت بأنك بحاجة إلى الراحة تناول شئياً من الحليب أول اللبن الرائب أو الجبن وكذلك حبوب الفستق بأنواعه تعطيك المزيد من الهدوء والراحة النفسية والاطمئنان بعد ذكر الله والصلاة المكتوبة والنافلة

* واظب على حضور مقرراتك الدراسية
* تعرف على مدرسيك
* ضع جدولاً دراسياً لنفسك
* حاول تطوير التركيز أثناء الدراسة
* قلل الضغوط الدراسية
* اختر مكانا مناسبا للدراسة
* ادرس على قدر استيعابك

كيفية تنظيم الوقت للدراسة

يعتقد الكثير من الناس أن تنظيم الوقت للدراسة سيحتاج منه إلى بذل المزيد من المجهود وتخصيص المزيد من الوقت لأجل الدراسة، وبطبيعة الحال فهذا افتراض غير صحيح إطلاقاً، فعملية تنظيم الوقت للدراسة ستتيح لك وقت أكبر للاستمتاع ببقية النشاطات اليومية، بالإضافة إلى أنها تنظم مجهودك وتركيزك ولذا إليك بعض النصائح الهامة في كيفية تنظيم الوقت للدراسة. • أول خطوة ينبغي عليك القيام بها هي تحديد النشاطات اليومية التي تمارسها، وبطبيعة الحال فهذه النشاطات تختلف من شخص إلى آخر بحسب العمر والهواية والرغبة والظروف والبيئة، وقم بإدراج الدراسة من ضمن النشاطات اليومية التي ستقوم بها. • والآن قم بتحديد الأوقات المناسبة لك للدراسة، دون أن تتعارض مع طاقتك ونشاطك ولامع الأنشطة اليومية التي تقوم بها، فهناك أشخاص يكون أوج نشاطهم الدراسي في ساعات الليل، وهناك العكس يفضلون الدراسة في ساعات النهار، لذلك عين الأوقات الأكثر ملائمة لظروفك في مجال الدراسة. • قم بتقسيم برنامجك الدراسي بشكل يومي على الفترات التي قمت بتحديدها أسبوعيا، فمثلا حدد فترة في اليوم لإنجاز جزء معين من الدراسة، وهكذا بالنسبة لباقي أيام الأسبوع، بمعنى ألا تجعل هذا البرنامج عام وبدون تفصيل لأنك بذلك تكون قللت من محصلتك الدراسية في الأسبوع، فالأفضل أن تقسم برنامجك بشكل محدد وواضح ومتناسب مع أوقات نشاطاتك الأخرى. • أثناء المذاكرة لا تركز أو تشغل عقلك بأي شيء آخر سواها، فاجعل كل تركيزك فقط على الدراسة، حتى تقوم بإنجاز المهام التي حددتها في الوقت المناسب، وإلا فإن انشغالك بشي آخر بفترة الدراسة سيضيع عليك المزيد من الوقت بالإضافة إلى أنه سيؤدي إلى عدم انتظام برنامج الأسبوعي. • قم بمراجعة برنامجك

الأسبوعي باستمرار، هل تشعر أن هناك أشياء بحاجة إلى تعديل، وهل أصبح لديك رغبة في تعديل بعض الأوقات؟ لا مشكلة في ذلك فالبرنامج الأسبوعي يكون دائماً عرضة للتغير والتعديل. • استغل أوقات فراغك في إنجاز بعض الأعمال الدراسية الجانبية، أو مراجعة بعض المواد بشكل سريع، أو حل الواجبات، فبذلك تكون خففت من الضغط أثناء الوقت المحدد للدراسة مما يجعلك تذاكر بشكل أفضل.

تنظيمُ الوقت يُعتَبَر تنظيمُ الوقت الجَيّد مِن أسُسُ نَجاحِ الطالب وتفوّقِهِ مِنَ الناحية الدراسيّة والحياةِ أيضاً. فالطالب المُشتت لا يعرِف كَيفَ يُنَظّم وَقتَهُ غالباً ما يَفشَل: فعدم إداة الوقت نعني أن يكون وقتك ملكاً للآخرين والملهيات، فالطالب المُتفوّق فِي دراسته فِي المَرحلة الثانويّة أو الجامعيّة ليس شرطاً أن يكون ذكيّاً أو عبقريّاً، ولكن هُوَ شَخصٌ مُدرِك للوقت وأهميّتهُ، ويعرف كَيفَ يتصرّف معه ويتحكّم بهِ، إذن سنخوضُ مَعاً فِي الحديث حَولَ أهميّة الوقت للطالب والنصائح المهمّة لتنظيم الوقت. أهميّة الوقت للطالب الوقتُ مُهم لأنّهُ هُوَ الفاصِل بَينَ حَياتِكَ الدراسيّة وبينَ الحياةِ العمليّة والعَمَل، فإذا كُنتَ مُجتهداً فِي دراسَتِكَ وكنتَ حَريصاً على استغلالِ وقتِكَ كانت حياتك المُستقبليّة أسهَلُ وبَعيدَةٌ عَن التعقيد، إذن دعنا نضع النقاط المُهِمّة التي تساعدك على إدراك لأهمّيّة الوقت بالنسبةِ لك وطريقةِ استغلالِ كُلّ فراغ. * تحديدُ نَمَطِ الحياة: جَميعُنا نَمتَلِك (٢٤) ساعة فَقط فِي اليوم أي (١٦٨) ساعة فِي الأسبوع ولا أحَدَ أكثر مِن الآخر، فلا تَدَعُ الظروف تَتَحَكَّمُ بِحياتك بَل تحكّم أنت بها، إذن عَليكَ أن تقومَ بِوَضعِ مَنهج حياةٍ، وَنَمَط مُعيّن تُجبر نَفسَكَ أن تعيش على النمط الذي تراهُ مناسباً، وليس شرطاً أن تكون محبّاً له ولكِن يجب أن يكون عَقلَكَ راضياً عنهُ بعيداً عَنِ الهوى، فالمزاجيّة إذا دَخلَت في نَمَط حياةِ الطالب تدمّرها وخصيصاً فِي المَرحَلَةِ الثانوية، إذَن مِن هذا الباب يجب أن تتطرّق إلى وضعِ أولويّاتِ الدراسة بالنسبةِ لَك فِي المَراتِب الأولى، وتخصّص جزءاً مِن وقتك في اليوم للدراسة وجزءاً

آخر للراحة وللتفكير وجزءاً آخر للعب. فإذا استطعتَ أن تعيشَ على النمط الذي تراهُ مُناسِباً لَك فقد انتَصرتَ على نفسك وعلى رغباتِك وستحقّق نتائج إيجابيّة. زيادةِ التحصيل: كُلّما زادَ احترامِكَ للوقت واستغلالهِ في الدارسة كُلّما سَهُلت عليكَ العَقبات والمراحل التي تليها، بمعنى عندما تُدرك أنّ العلامة الثانويّة سَتأثّر على الدراسةِ الجامعيّة يَجِب أن تُدرك أن الوقت مُهم، وكلّما زاد مَجهُودُكَ زادَ فُرصتكَ بالنجاح، فالعلامة مُهمّة مُمُكن أن تغيّر حياتك بأكملها، وإذا كنتَ تعرف هذا الشيء من القبيح أن لا تقدّر قيمة الوقت وتكسبهُ. زيادةِ المَعرِفة : إنّ السّلاح الحَقيقي لطالِبِ العلم هِيَ المَعرِفَة وَمِن دُونِها لا فائِدَة مِنَ العلم، وبالتالي يَجِب أن يَحرِصَ الطالب على زيادَةِ المَعرِفَة وأن لا يَتَوَقّف على حَدٍّ ما، فالمَعرِفَة قُوّة حَقيقيّة تَصنَعُ لَكَ حياةٌ وَمُستَقبَل مُزدَهِر. نصائح مهمّة لتنظيم الوقت للطالب توضيح الغاية : إنّ عدم وضوح الغاية أو الأهداف المراد تحقيقها هي من أحد أسباب ضياع الوقت للطالب، وبالتالي من يحدّد الهدف، ويسعى ورائهُ لا يُمكن أن يضيّع الوقت لتحقيقه. الابتعاد عن الملهيات والمغريات: إذا انشغل الطالب باللّهو والسخافةِ والمغريات فهو ضياع لوقتهِ وعمره. ابتعد عن رفقاء السوء: أكثر شيء يجب أن تخاف مِنهُ هُم رُفَقاءُ السّوء لأنّهم مَضيعَةٍ للوقت ودمار لِمُستَقبَلِكَ، فلا تصاحِب إلاّ مَن يشجّعك والمُتَفَوّقين والحَرِصينَ على وَقتِهم حتّى تصابُ بالعدوى لأنّ العَقلَ يتأثّر بالمحيطِ الذي يعيشُ فيه.

المذاكرة وتنظيم الوقت

تنظيم الوقت هو اتباع جدول معين لتنظيم المذاكرة في نطاق المشاغل العائلية والحياتية.

توجيهات:

- راقب وقتك.
- لاحظ كيف تقضي وقتك.

- كُن حريصاً على استثماروقتك.
- معرفة كيفية قضاء وقتك سيساعدك على تخطيط واستكمال واجباتك المدرسية.
- اكتب أعمالك في جدول ، ورتبها حسب الأهمية. قسم أعمالك الى ما ستؤديه فورا وما ستعمله في وقت لاحق.
- احصل على جدول أعمال أو مذكرة يومية(أسبوعية). اكتب مواعيدك وحصصك واجتماعاتك حسب
- جدول زمني.كُن دائماً على معرفة بأعمالك
- اليومية ، ولاتنم يوماً دون أن تعرف واجباتك لليوم التالي.
- احصل على جدول أعمال للمدى البعيد. استخدم جدولاً شهرياً لتُخطط للمستقبل. التخطيط على المستوى البعيد يُساعدك في الاستفادة من وقت
- فراغك.
- تخطيط جدول مثمر للمذاكرة.
- خُذ قسطاً كافيا من الراحة، و الغذاءً الصحي ، ولاتنسَ وقتاً للمرح ايضاً.
- رتب الواجبات حسب الأولويات.
- استعد للنقاش والأسئلة الفصلية قبل الحصة.
- رتب وقتاً لمراجعة محاضراتك بشكل فوري بعد الحصة.

ملاحظة: نرى أن النسيان عادة يكون أكثر بعد مرور ال٢٤ ساعة الأولى.

رتب فترات للمذاكرة مدتها خمسون دقيقة.

ذآكر في مكان خالٍ من الإزعاج.

خطط لاستخدام وقت فراغك.

حاول أن تجعل أوقات دراستك خلال ساعات النهار ما أمكن .

راجع جدول أعمالك أسبوعياً واحرص على أن تكون عبداً له.

إن الرضى الذي ستحظى به نتيجة إتمام عملك ، سيشعرك بنتيجة إنجازك.

الطرق الصحيحة للاستذكار

- القواعد العامة للمذاكرة السليمة

ان تحديد خطة عامة للاستذكار الجيد قد تكون مفيدة لكل الطلبة بشرط الالتزام بها والسير في خطواتها بجد واجتهاد ، وقد يصاعب بعض الطلبة عقبات او صعابا اثناء تنفيذ تلك الخطة العامة كنتيجة لأثر بعض العوامل ومنها عوامل شخصية او اجتماعية او صحية او غير ذلك .لذا فان تلك التوجهات العامة للاستذكار الجيدة الممثلة للخطة العامة للاستذكار والتي تمهد للخطة الخاصة لاستذكار مادة دراسية خاصة مثل (اللغة الانجليزية مثلا) ..تلك التوجهات يجب ان تلتزم بها بغرض استذكار دروسك استذكارا جيدا ..من تلك التوجهات العامة : الثقة بالله وبالنفس – المحافظة على الصحة الجيدة –تنظيم الوقت ووضع خطة للاستذكار..الخ

وفي هذا البحث قمت بتطبيق استبانه على طالبات المرحلة الثانوية بالمدرسة لمعرفة طرق مذاكرة الطالبات ومستوى الدافعية لديهن وهل ينظمن عملية المذاكرة من جميع النواحي ام انها عملية عفوية ..

ويعرف التذكر بأنه عملية عقلية نشطة يقوم بها الانسان ولها عدة مراحل تبدأ بعملية الاستقبال الحسي ثم الادراك وتخزين المعلومات وحفظها، ويمكن التأكد من حدوثها من خلال عمليات عقلية اهمها التعرف والاسترجاع .

تهدف هذه الدراسة الى معرفة مدى ادراك الطلبة الى اهمية الاستذكار الجيد وترتيب اولويات المذاكرة ووضع الطلبة على الاسس الصحيحة والاساليب والمهارات في الاستذكار التي تؤهلهم الى الحصول على مستوى دراسي جيد ومتميز

القواعد العامة للمذاكرة السليمة

(١)التحرر من الخوف (٢) الصحة الجيدة (٣) أقسام الذاكرة

أولاً: التحرر من الخوف

وجوه شاحبة، أجسام ناحلة، قلق وهمٌ قد ارتسم على تلك الوجوه البريئة والوجوه المشرقة، هذا هو حال الطلاب والطالبات في مدارسنا، وما ذلك إلا لشبح اسمه «الاختبارات!!».

وما أكثر ما نادينا وشرحنا وتحدثنا بأن الامتحانات ما هي إلا تحصيل لما سبق دراسته وما هو إلا مقياس لما استوعبه الطالب أو الطالبة طوال فصل دراسي كامل، لن يأتي الطالب بمعلومات خارجية ولن يكون الاختبار تعجيزياً، فلماذا هذا القلق البادي على الوجوه ولماذا كل هذه الضغوط النفسية؟.

أن بعض الطلبة الذين تتكاثر عليهم الدروس ، يحاولون أن يدرسوا دراسة تستغرق ساعات طوالا ، وليس من شك في أن التعب يعتريهم في أواخر هذه الساعات فهم عاجزون عن تعلم واستظهار المادة التي بين أيديهم ويؤثر ذلك الاجتهاد تأثيرا غير صالحا على ذلك الجزء أو المادة التي استظهروها أو تعلموها ساعة كانوا في حال الراحة ، فلا يستفيدوا إلا قليلا وبهذه الطريقة يكونوا قد أجهدوا عقولهم ، وهذه النتائج

السيئة توقع في النفس الكآبة واليأس فيبتدأ شعور الخوف من الامتحان وينصب التفكير(تفكير الطالب) في أنه لم يذاكر ولم يدرس كما يجب وأن دراسته غير كافية إذا لا بد عليهم أن يثقوا بقدراتهم ويتجنبوا إجهاد عقولهم بالساعات الطويلة دون فائدة.

ثانيا : الصحة الجيدة

الصحة الجيدة والسليمة عامل آخر رئيسي في الذاكرة السليمة ، يجب أن يحافظ الطالب على صحته بشكل سليم بالغذاء السليم والرياضة اليومية الخفيفة كي ينشط من ذاكرته ويحافظ على سلامتها ، فكثير من الطلبة يعاني

وبشكل مزعج أنه يبذل مجهودا كبيرا في الدراسة ولكن من غير فائدة ، لذا يجب أن يكون الطالب في حالة من الاسترخاء الذهني ولا يأخذه شعور بالتعب وعدم الفهم ويجب أن نولي انتباها دقيقا لهذه العوامل والقواعد العامة .

- أفضل الطرق لإعداد الطالب للامتحانات
- مهارات في فن المذاكرة
- جدول المذاكرة
- لماذا ننسى ما نذاكره؟!
- عادات مفيدة لمذاكرة فعالة
- التعامل مع قلق الإمتحانات
- كيف نهيئ أجواء المذاكرة لأبنائنا..؟
- ماذا تأكل أيام الامتحانات ؟!

يشكو الكثير من الطلاب أيام المذاكرة والمراجعة التي تسبق الامتحانات من الكسل والميل للنوم أو التشتت والنسيان وعدم التركيز لما يستذكره وكأن مُخَّه لا يعمل بكامل كفاءته.

،وعند سؤال الدكتور فوزي الشوبكي أستاذ ورئيس قسم التغذية بالمركز القومي للبحوث بالقاهرة عن أسباب هذه الشكوى وكيفية تلافيها.. فأجاب:

" الطلاب والتلاميذ في فترة الامتحانات يعتريهم نوع من القلق يحدث اضطرابًا في الحالة النفسية التي تؤثر بدورها على العمليات الحيوية داخل المخ، وهنا يكون البعد عن القلق هو الحل، فإذا كان الطالب مستعدًّا للامتحان فلا داعي للقلق، وإذا لم يكن مستعدًا فعليه أن يستعد.. ويبدأ في المذاكرة بهدوء".

ويتابع: "وبالنسبة للطلاب الذين يستمرون في الاستذكار لفترات طويلة عليهم أن يدركوا أن لمراكز الذاكرة في المخ قدرات معينة، بعدها يقل التركيز ويقل الفهم والتذكر؛ ولهذا يجب التوقف لمدة عشر دقائق كل ساعة أو ساعة ونصف للاسترخاء والخروج إلى مكان مفتوح به هواء متجدد كشرفة المنزل مثلاً أو يستمع

إلى موسيقى هادئة، لكن لا يتحدث خلالها أو يشاهد التلفزيون حتى تستعيد مراكز المخ نشاطها، وأن يبتعد أثناء المذاكرة عن مصادر الضوضاء، وعن التفكير في شيء آخر غير المذاكرة؛ لأن هذا يقلل التركيز ويعرض ما تم استذكاره للنسيان بعد فترة قصيرة، كما لا يجب أن يذاكر وهو متعب جسميًا أو إذا كان جائعًا، وكذلك إذا تناول كمية كبيرة من الطعام لأن الدم يكون وقتها متجمعًا حول الأمعاء للانتهاء من عملية امتصاص الطعام، ولا يصل إلى المخ الكمية الكافية من الدم لكي يعمل بالكفاءة المطلوبة، ولهذا يشعر من تناول كمية كبيرة من الطعام - خاصة الدسم - بالكسل والوَخَم لأن مُخَّه غير مستعد للعمل؛ ولهذا لا يجب البدء في المذاكرة قبل مرور ساعة بعد تناول الطعام، وينصح أيام المذاكرة والامتحانات عدم تناول كميات كبيرة من الطعام، كما يفضل أن يبتعد عن الأكل المليء بالدهون حتى لا يستغرق وقتًا طويلاً في الهضم.

وفي فترة الامتحانات يقضي الطالب معظم وقته في الاستذكار والمراجعة، ومن هذا المنطلق تأتي أهمية العناية بالعين ورعايتها :

لتجنب أسباب إجهاد العين والصداع الناشئة من الأوضاع الخاطئة والعادات السيئة أثناء الاستذكار.

وهنا يتناول أخصائي بصريات الدكتور سعد بن راشد الدليمي الحديث حول هذا الجانب مبتدئا الحديث عن الطريقة المثالية للمذاكرة حيث قال:

في الحقيقة عندما نتحدث عن الطريقة المثالية للمذاكرة يهمنا أن نذكر أن وقت المذاكرة من الأفضل تقسيمه على فترتين. وهذا يختلف حسب المناهج الدراسية في مراحل التعليم المختلفة وأيضا في المرحلة الجامعية يختلف من كلية إلى أخرى.ومن ناحية أخرى إن معدل المذاكرة يزداد مع اقتراب موعد امتحانات نهاية الفصل الدراسي أو العام الدراسي.

وهناك نقطة هامة يجب مراعاتها هو أن الأفضل أخذ قسط من الراحة لمدة ١٠-١٥ دقيقة بعد كل ساعتي مذاكرة، يكون الطالب فيها في وضع استرخاء ليعطي راحة لعينيه ويتجنب أسباب إرهاق العين وإجهادها.

إن القراءة بالطريقة السليمة تحتاج إلى ثلاثة متطلبات أساسية من أجل راحة العينين وتجنب الشعور بالإجهاد وهي كما يلي:

أولا/ الإبصار السليم الطبيعي (الرؤية السديدة):

من الناحية البصرية يلاحظ أن العين الطبيعية (السديدة) هي التي تستطيع أن تجعل صورة المرئيات البعيدة تقع على الشبكية وأيضا في حالة القراءة ورؤية الأشياء القريبة فان العين يحدث بها تغيرات وهذه التغيرات يطلق عليها خاصية تكيف العين طريق العدسة البلورية وعضلات الجسم الهدبي التي تتحكم في لجام العدسة المعلق، كما نلاحظ أثناء القراءة أن كلتا العينين تتجهان إلى الداخل ناحية الأنف أي تتجه كل عين ناحية الأخرى وقد ثبت أن هذا الاتجاه مناسب لرؤية الكلمات بصورة أوضح وبكيفية أفضل.

ثانياً/ الوضع السليم أثناء القراءة:

ويواصل د. الدليمي حديثه قائلاً: على الطالب مراعاة الوضع السليم أثناء القراءة حتى لا تشعر العين بأي إجهاد وذلك بأن يجعل جذعه معتدلاً أثناء جلوسه على المكتب مع تجنب الانحناء على المكتب، ومن العادات الخاطئة التي نلاحظها أثناء القراءة نذكر منها الاستلقاء على الظهر أو الاضطجاع على الجنب أو الرقود علي البطن. كل هذه الأوضاع غير مريحة للعين. بالإضافة إلى مضاعفات إجهاد العين والشعور بالإرهاق لأن مثل هذه الأوضاع غير مريحة للعين بالإضافة إلى مضاعفات أخرى مثل انحناء الظهر والشعور بآلام الرقبة أو أسفل الظهر بسبب ضغط الفقرات على الأعصاب وأيضا الشعور بصداع الرأس.

ونود أن نذكر نقطة هامة وهي أن المسافة بين العينين والكتاب أثناء القراءة يجب أن تكون بين ٣٠- ٣٥ سم.

«عادات سيئة أثناء المذاكرة»

ويضيف الدكتور الدليمي: ويهمنا في هذا المجال أن ننوه عن خطورة بعض العادات السيئة أثناء القراءة مثل تقريب الكتاب من العينين مما يتسبب في إجهاد العينين وقد يكون ذلك في بعض الأحيان بسبب وجود أخطاء انكسار العين« عيوب النظر» وخاصة حالات قصر النظر ولاستخدام نظارة الاستجماتيزم المصاحب لقصر النظر ولذا يجب استشارة الطبيب لعلاج مثل هذه الحالات إما باستخدام نظارة طبية أو عدسات لاصقة.

ثالثاً/ الإضاءة المناسبة:

وتحدث د. الدليمي عن موضوع هام حيث قال إن الإضاءة المناسبة للقراءة إما أن تكون بواسطة ضوء النهار الطبيعي أو باستخدام ضوء صناعي ويفضل مصباح الفلورسنت، ويراعى أن تكون الإضاءة من الخلف وعلى يمين القارئ إذا كانت الكتابة باللغة العربية أو أن تكون الإضاءة من الخلف وعلى يسار القارئ إذا كانت الكتابة باللغة الإنجليزية وفائدة ذلك تجنب انعكاس الأشعة الساقطة على الكتاب أن ترتد إلى العين مما يؤدي إلى حدوث زغللة بالعين واحتقان شديد بالملتحمة بعد فترة من القراءة.

ومن الأخطاء الشائعة بين الطلاب- بالنسبة للاستخدام الصحيح للإضاءة الكافية المناسبة أثناء القراءة الاعتماد فقط على ضوء أباجورة المكتب بينما الحجرة مظلمة، لأن هذا من شأنه إرهاق العين بسبب الأشعة المنعكسة عليها.

وننصح في هذا الشأن باستخدام ضوء الأباجورة مع إضاءة الغرفة بضوء مناسب حتى لا تنعكس الأشعة على العين وبذلك يمكن تجنب إجهاد العين

أفضل الطرق لإعداد الطالب للامتحانات تنحصر في ثلاث قنوات رئيسية هي:

أولاً :دور الأسرة:

حيث يترتب الدور الأكبر في الأسرة على الأم في تهيئة الأجواء الدراسية المناسبة للأبناء وتوفير المناخ الملائم لهم خلال فترة الامتحانات والتي تمثل منعطفا هاما في حياة الطالب خاصة إذا كان الطالب في المراحل النهائية في مرحلة الكفاءة أو في الثانوية العامة ويتم ذلك من خلال تجهيز مكان خاص للمذاكرة يشترط فيه توفر الأجواء الصحية اللازمة وان يكون بعيدا عن الضوضاء و أجهزة التسلية التي قد تبعده عن الدراسة وإبعاده عن المشروبات المنبهة والاستعاضة عنها بالمشروبات المفيدة من العصائر التي تكثر فيها الفيتامينات وكذلك تجنيبه السهر المتواصل الذي قد يفقدهم عن التركيز ويؤدي بهم إلى النعاس داخل قاعة الامتحان والإكثار من فترات الراحة حتى لا يتم إرهاق جسده ونظره بكثرة المذاكرة، كما تقع على الأب مسؤولية كبيرة في مساندة دور الأم داخل الأسرة وذلك من خلال متابعة الأبناء داخل وخارج المنزل ومحاولة مساعدتهم بشتى السبل في المذاكرة بالإضافة إلى ضرورة تحفيزهم بما سينالونه بتفوقهم ونجاحهم في الامتحانات كما يفضل لو تم رصد جوائز تشجيعية لهم وذلك لما للتشجيع من دور كبير في دعم العملية التعليمية.

ثانياً: دور المعلم:

ويعتبر دور المعلم مكملا لدور الأسرة ولا يقل عنه أهمية حيث يفترض به تهيئة الطالب نفسيا ودراسيا داخل الفصل وتحديد حصص خاصة للمراجعة يتم خلالها مراجعة وتلخيص ما سبق دراسته خلال الفصل الكامل مع التركيز على الدروس الصعبة التي يرى المعلم أنها قد تقف عائقا أمام الطلاب، وكذلك توضيح صيغة أسئلة الامتحانات ليصبح عند الطالب معرفة تامة بما سيلقاه في

ورقة الإجابة داخل القاعة بحيث لا يفاجأ به عند ذلك، وكذلك ضرورة تشجيع الطلاب على التنافس الشريف داخل الفصل الواحد في حصد أعلى الدرجات بما يؤهلهم للانتقال للصفوف التالية، ويحبذ لو تم رصد جوائز مسبقة لأصحاب المراكز الأولى من قبل رواد الفصل بما يزيد من تحفيز الطلاب للمذاكرة وتحقيق أعلى الدرجات.

ثالثاً: دور الإختصاصي الاجتماعي

ويتم ذلك من خلال إعداد المرشد للنشرات والمطويات الإرشادية التي توزع على الطلاب قبل الامتحانات بوقت كاف بحيث يتم فيها تقديم النصح والإرشاد لكل ما يهم الطالب في هذه الفترة، والتنبيه عليهم بعد الغياب في الأسابيع الأخيرة من الدراسة لما له من أهمية كبيرة في مراجعة بعض المقررات التي يفترض بكل معلم أن يقوم بتخصيص حصة للرد على استفسارات الطلاب وشرح كل ما يصعب عليهم فهمه.

والتركيز التام على الطلاب الضعاف بحيث يتم دراسة أسباب تعثرهم الدراسي ومساعدتهم في تخطي الصعوبات التي قد يواجهونها في بعض المقررات الدراسية، وذلك بالتعاون مع مدرس المادة بحيث يتم تخصيص إحدى حصص التربية الفنية أو البدنية في إقامة فصول تقوية لهؤلاء الطلاب لرفع مستواهم التحصيلي، والتنسيق مع الأسرة في معالجة الوضع الدراسي لهؤلاء الطلاب بهدف مساعدتهم تلافيا لرسوبهم في الامتحانات وإعادة السنة.

رابعاً: دور الطالب

يجب على الطالب وبمساعدة من الأسرة والمدرسة أن يزيل من داخله الرهبة من الامتحانات وان يعتبرها مجرد قياس لتحصيله الدراسي خلال عام كامل واعتقد أن هؤلاء الذين يتخوفون من الامتحانات ويعتبرونها شبحا يؤرق حياتهم

ويقض مضاجعهم هم أولئك الذين تكاسلوا في الأيام الماضية وأهملوا في أداء دروسهم وواجباتهم ولم يعدوا لهذا اليوم الذي قال عنه أحد الحكماء «عند الامتحان يكرم المرء أويهان».

مهارات في فن المذاكرة

هذه مجموعة من الاستراتيجيات والطرق المهمة والتي تساعد باذن الله في التحصيل الدراسي والمذاكرة ..

كثير من الطلبة الفاشلين في الدراسة او الغير قادرين على رفع مستوى تحصيلهم الدراسي يعود احد اسباب فشلهم الى انهم ينظرون الى الدراسة بمنظار اسود قاتم .. يعيشون مع انفسهم مرددين عبارات او ايحاءات نفسية داخلية تزيد من فشلهم مثل : ان تقول لنفسك :

انا فاشل في الدراسة ،،، لايمكن ان انجح في هذه المادة ،،، لا استطيع مراجعة هذه المادة ،،،ليس عندي اساس قوي في هذه المادة ولذلك لا استطيع النجاخ فيها ،،، لا يمكن ان احصل على اكثر من مقبول ،،، تنسد نفسي وانا اذاكر هذه المادة ،،،المادة صعبة جدا .

هذه العبارات او ما شابهها تسمي بالايحاءات الدراسية السلبية تكرارها مع نفسك وخاصة في اوقات الاسترخاء كاللحظات السالبقة للنوم او تداولها مع اصدقائك يؤدي بالنهاية الى صناعة طالب فاشل دراسيا والذي ادى الى هذه الصناعة هو انت ...

وما هو الحل اذا ؟؟!!!

التفاؤل وعدم التشاؤم : من ظواهر قوة الارادة التفاؤل بالخير ، وصرف النفس عن التشاؤم من العواقب مادام الانسان يعمل على منهج الله فيما يرضي الله والاسلام يشجع المسلمين على التفاؤل ويرغبهم به ، لانه عنصر نفسي طيب ،

وهو من ثمرات قوة الارادة ، ومن فوائده انه يشحذ الهمم الى العمل ، ويغذي القلب بالطمأنينة والامل

والاسلام ينفر المسلمين من التشاؤم ، ويعمل على صرفهم عنه لانه عنصر نفسي سيء يبطء الهمم عن العمل ويشتت القلب بالقل ، ويميت فيه روح الامل ، فيدب اليه اليأس دبيب الداء الساري الخبيث ، وهو يدل على ضعف الارادة ، ولذلك كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يحب الفأل ويكره التشاؤم .. وان التفاؤل من الوجوه الباسمة المشرقة في الحياة بخلاف التشاؤم فهو في الوجوه الكاحلة القاتمة .

حسب الانسان من التفاؤل ان يعيش سعيدا بالأمل ، فالأمل جزء من السعادة اما التشاؤم فيكفيه ذما وقبحا انه يشقي صاحبه ويقلقه ويعذبه قبل ان يأتي المكروه والمتخوف منه فيجعل لصاحبه الالم ، وقد لا يكون الواقع المرتقب مكروها يتخوف منه الا ان التشاؤم قد صوره بصورة قبيحة مكروهه .

ان المؤمن صادق الايمان يعمل متوكلا على الله ، فيكسبه توكله على الله الامل والرجاء بتحقيق هذه النتائج التي يرجوها ، فيعيش في سعادة التفاؤل الجميل بسبب توكله على الله ، اما التشاؤم سوء الظن بالله وضعف التوكل على الله ويقول رسولنا الكريم محمد صلى الله عليه وسلم : (تفاءلوا بالخير تجدوه).

فإذا تفاءل التاجر ربح ووجده ، واذا تفاءل المريض بالشفاء وجده ، واذا تفاءل الزارع بالحصاد الكبير وجده ، وانت اذا تفاءلت بالنجاح والتفوق وجدته ، فكن متفائلا في حياتك ، يقول الدكتور عبد الرحمن السميط انه عالج مريضا مصابا بالوسواس والتشاؤم ... فقد دخل هذا المريض وهو يتلوى من شدة الالم فقال له الدكتور عبد الرحمن : انا لدي حقنة خاصة لا اعطيها الا للشخصيات الكبيرة في البلد ، وانت باين عليك ابن حلال وتحتاج الى هذه الحقنة ، بعشر دقائق سيخف عليك نصف الالم وبعد ربع ساعة سيخف عليك ثلاثة ارباع الالم ، وبعد نصف ساعة سيزول الالم ، وفعلا خرج المريض من المستشفى ولا يحس

بالالم ن ولكن الامر الغريب والسر الذي افضى به الدكتور عبد الرحمن انه قال : (غي الواقع هذه الحقنة لم تكن الا ماء) لقد اقنع الدكتور عبد الرحمن هذا المريض المتوهم بوهم آخر اكبر من وهو المريض ونجح في علاجه ، وانت كذلك تستطيع ان تنجح بالتغلب على اوهامك ذات الايحاءات السلبية من خلال التفكير الايجابي .

التفكير الايجابي : التفكير الايجابي هو بداية الطريق للنجاح .. فكر بالنجاح ، تقول توني بوزان : (اننا حين نفكر ايجابيا فاننا في الواقع نبرمج هذا العقل ليفكر ايجابيا ، والتفكير الايجابي يؤدي الى الاعمال الايجابية في معظم شؤن حياتنا لذلك :

اولا : برمج نفسك لتحصل على الشفاء ، تخيل نفسك وانت في احسن صحة وعافية ونشاط .

ثانيا : برمج نفسك على ان تكون ناجحا في دراستك ، تخيل انك حصلت على اعلى تقدير

ثالثا :بل برمج نفسك انك ذكيا لامعا ، تخيل نفسك كذلك .

ان احسن وقت للبرمجة الايجابية او بمعنى آخر التفكير الايجابي هو مرحلة الاسترخاء الجسدي التام قبل ان تنام ، وحتى تتعود على التفكير الايجابي اخترت لك العبارات الايجابية التي ستساعدك بلا شك على النجاح والتفوق .

اولا : قم بتصوير العبارة الايجابية التي تناسبك اكثر من صورة .

ثانيا : الصق الصورة في اماكن متكررة امامك بصورة يومية كموقع بارز في غرفة النوم ، بجوار مكتبك ، عند الباب .

ثالثا: عود نفسك النظر الى هذه العبارات يوميا.

رابعا:كرر العبارات في ذهنك كلما تذكرتها باستمرار.

واليك بعض العبارات الايجابية ... حاول تكرارها قبل الخلود الى النوم ...

انني اثق بذاكرتي .. ان المعلومات التي اقراها من الطتب الدراسية سأفهمها واتكرها بسهوله ... ان مادة ( ) ستكون سهلة مع الوقت لانني استطيع ان ادرسها وسوف افهمها ،،، غدا في الامتحان ستكون اعصابي مرتاحة ..مرتاحة ..

وانت تصيغ العبارات المناسبة لك احذر من :

اولا : كتابة جملة طويلة جدا .

ثانيا: ان تضع اكثر من معنى في الجملة الواحدة (انا احب مادة الرياضيات وسوف انجح في مادة الانجليزي ...الخ).

ثالثا : ان تضع بعض العبارات او الكلمات السلبية مثل : (في هذا الامتحان الصعب سوف انجح فيه بإذن الله) ..فكلمات مثل صعب ، مستحيل ، غير ممكن لا توضع في الرسالة العقلية ..

الملخصات : الملخصات ان تقوم بتلخيص اهم الافكار الواردة في كتاب المقرر في بطاقات صغيرة او في مذكرة خاصة لذلك ، ومن اهم فوائد الملخصات انها :

اولا : تساعد على التركيز.

ثانيا : تفهم بصورة شاملة للمادة المراد دراستها .

ثالثا : تساعد على استحضار الافكار قبل الاختبار.

ذاكر مبكرا : حاول استخدام القلم الفسفوري (وهو يأتي على هيئة الوان عديدة) لتحديد المعلومات المهمة كالتعاريف مثلا او النقاط التي رأيت مدرس المادة يركز عليها .. كثير من الطلبة جربوا هذه المهارة وشعروا بتحسن كبير في دراستهم .. لم لا تجرب هذه المهارة الآن ؟؟

ثق بنفسك : وانت تقرأ من اي كتاب عود نفسك على الكتابة في هامش الكتاب .. هذه الكتابة قد تكون تلخيص للفكرة او تساؤلات او غير ذلك وتحقق هذه المهارات الدراسية تركيز اكبر للمادة المقروءة .

فكر بالنجاح : دائما ضع في ذهنك هدف النجاح الذي تسعى اليه .

احذر رفقاء السوء : هناك رفقاء يحاولون تشتيت افكار زملائهم في فترة المذاكرة وجرفهم الى امور تبعدهم عن الدراسة والاستذكار ،. فحاول الابتعاد عنهم قدر المستطاع.

توقع وافترض اسئلة : وانت تقرأ الكتاب المقرر تعود على افتراض اسئلة متوقعة واكتبها على ورقة خارجية او على هامش الكتاب ويستحسن ان تتبادل مع زملائك مثل هذه الاسئلة ، ان وضع الاسئلة المتوقعة سيعينك بلا شك على التركيز ثم فهم المادة بصورة اكبر..

قلة المذاكرة : كيف تحفظ ؟؟

ان القراءة الاجمالية للدرس ستساعدك على الالمام به وربط اجزائه

عند القراءة للحفظ يجب عليك اتباع الآتي :

· تعرف على النقط الاساسية في الدرس وضع خطا تحتها .. وكرر قراءتها بحيث تكون مرتبطة بباقي الموضوع .

· فهم القوانين والقواعد والمعادلات والنظريات ... وماشابهها فهما جيدا ثم حفظها عن ظهر قلب .

· حفظ الرسوم التوضيحية والتدرب على رسمها مع كتابة الاجزاء على الرسم .

· التأكد من فهم الدرس فهما تاما بحيث تستطيع اجابة الاسئلة الموضوعية التي توجد عادة في نهاية الدرس .

· محاولة وضع اسئلة على اجزاء الدرس والتعرف على الاجابة الصحيحة لها.

· في المواد التي تحتاج الى دراسة طويلة مفصلة فإنه يجب تجزأتها الى وحدات متماسكة بحيث تكون كل وحدة ذات معنى واضح وفيها ارتباط كامل في اجزائها، هذا الى جانب ارتباطها بالموضوع الاساسي .

· لاتكن جبانا فتفقد ثقتك في ذاكرتك – احفظ سريعا وستجد انك مع التدريب تستطيع تذكرجميع ما حفظته .

· عند محاولة الحفظ اجعل اجمل فترات العمل قصيرة ومتقطعة .

· يجب ان تؤكد لنفسك قبل البدء في الحفظ انك مصمم على تسميع ما تحفظه وبذلك تشعربازدياد قدرتك على التركيزوسرعة الحفظ .

· في نهاية المذاكرة اليومية وقبل النوم مباشرة استرجع حفظ وتسميع القوانين والنظريات التي درستها ، فإن الراحة او النوم يساعد على تثبيتها في الذاكرة تثبيتا جيدا .

· ولا تنسى الاستخارة في الامركله ، واسأل الله دائما التوفيق والنجاح ..فما خاب من استشار.

كيف تبدأ مذاكرة ومراجعة

دروسك أيام الامتحانات؟

ويبقى السؤال الذي يشغل بال الطلاب الآن:

من أين أبدأ المذاكرة؟!

كيف أنظم وقتي، وكيف أضمن ألا أنسى ما أذاكره؟!

هل ما تَبَقَّى من الوقت سيكفي؟..

وهل وهل؟.. أسئلة كثيرة سنحاول الإجابة عنها.

في البداية يجب أن تعرف أنه إذا كنت تشعر بالإجهاد أو التعب أو الملل فهذا نوع من الهروب النفسي نتيجة النظر إلى المذاكرة باعتبارها عبئًا ثقيلاً وواجبًا كريهًا، بهذه النصيحة يبدأ الدكتور محمد المفتي عميد كلية التربية جامعة عين شمس إجابته عن أسئلتنا ويكمل: إن السبيل إلى التخلص من هذا الشعور هو النظرإلى المذاكرة كنوع من القراءة الاستمتاعية التي تضيف لمعلوماتك وتزيد من ثقافتك ومعرفتك بما يدور حولك، حيث يشيرعلماء النفس إلى أن حالة النسيان التي تنتاب الطالب قبل الامتحان ما هي إلا حالة نفسية ناتجة عن الخوف

والرهبة وعدم الاطمئنان، مما يؤدي إلى تشتيت ذهن الطالب ويسلبه التركيز، حيث تتداخل بعض المعلومات التي يقوم باستذكارها مع ما سبق أن ذاكره، ويحدث هذا أثناء المذاكرة نفسها، والعلاج في هذه الحالة هو النوم العميق للاسترخاء، وإعطاء فرصة للذهن لاسترجاع المعلومات، فالسهر واستخدام المنبهات المختلفة يصيب الطالب بالاضطراب والقلق وعدم الاستقرار النفسي والعقلي، بينما يعيد النوم نشاط المخ للمذاكرة والتحصيل.

وقبل أن نبدأ الاستذكار عليك التخلص من الهموم والمشاكل الخاصة والبعد عنها.

جدول المذاكرة:

يؤكد علماء التربية أن استغلال الوقت بكفاءة من العوامل الهامة للتحصيل، والجدول المكتوب يساعد على تنظيم العمل وترتيب المذاكرة، فتخصيص وقت ومكان محدد من شأنه أن يخلص الطالب من سلوك التأجيل والتسويف، والجدول يساعد على تكوين استعداد نفسي وعقلي للمذاكرة، ويتعين على كل طالب أن يعلم كيف يوازن بين الاستذكاروالترويح عن النفس.. مع مراعاة ألا يمتد هذا الجدول إلى وقت متأخر من الليل، ولا ينبغي أن يترتب على هذا الجدول تمسك حرفي بنمط يومي أو أسبوعي، لكن أن يمثل الجدول خطة منظمة لألوان مختلفة من النشاط تدفعك لأن تبدأ مذاكرتك في وقت محدد لزمن معلوم بعده تنتقل لنشاط آخر.

الآن كيف تخطط جدولك؟

هنا يلتقط الحديث الدكتور محمود كامل الناقة مدير مركز تطوير التعليم الجامعي بجامعة عين شمس قائلاً: ابدأ الفترة الأولى من الجدول بعد فترة راحة

من اليوم الدراسي، ويجب ألا تطول فترة استذكار مادة معينة حتى لا يشعرك هذا بالملل على أن تتوقف للترويح عشر دقائق كل ساعتين مثلاً.

ولا تربط بين الوقت المجدد وكمية محدودة من المادة لأن ذلك سيضطرك إما إلى التخلص والانتهاء من الكمية المطلوبة بشكل قد يترتب عليه عدم الاستيعاب الجودة المطلوبة، أو التخلي عن النظام الذي وضعته لنفسك في الجدول.

وإذا اضطرتك الظروف لمخالفة الجدول والخروج عنه – زيارة ضيف أو قضاء أمر ما - فلا تقلق وأعد النظر في الجدول بحيث تعيد تخطيط الوقت بشكل يتلاءم مع هذه الظروف المتغيرة.

وأخيرًا يُفَضَّل أن تبدأ جدول استذكارك اليومي بما درست من مواد في نفس الموضوع، فتكون المذاكرة بمثابة متابعة دقيقة لما تدرس، وقد يساعدك ذلك على اكتشاف صعوبات ما تدرس فترجع في اليوم التالي لمدرسك لاستيضاح هذه الص عن عوامل التشتت مثل المذياع والتليفزيون، وليكن وقتها هو وقت الترويح، وكذلك الابتعاد عن كل ما يثير الأعصاب والاهتمام بالإضاءة والمقعد المريح.

بعد هذا ضع هدفًا محددًا لفترة المذاكرة حتى تستطيع أن تَفْرُغ من المذاكرة عندما تشعر أنك قد انتهيت من شيء محدد – موضوع أو حفظ نص أو تلخيص شيء، الإجابة عن مجموعة أسئلة حسب الجدول والهدف من المساعدة – ومن المهم البحث عن المعنى العام أو الفكرة العامة للمادة التي يراد استذكارها، ويحدث هذا بالقراءة السريعة أو التَّصَفُّح السريع للمادة لكي يضع كل طالب لنفسه خريطة لمذاكرة المادة، وإدراك الخطوط العريضة والأفكار الرئيسية حتى يمكن الربط بين تفصيلات المادة أو الموضوع والسيطرة عليه كله، وإذا لم تجد للموضوع نظامًا أو ترتيبًا يتفق مع نظامك العقلي يتعين عليك بعد القراءة وإدراك التفاصيل إعادة تنظيمه ووضع تخطيط يساعد على استيعابه وفهمه.

ويكمل الدكتور كامل الناقة: إذا قابلتك بعض الموضوعات أو الأفكار الجافة الصعبة فلا تخف منها ولا تحاول إهمالها، اقرأها مرة بعد مرة دون خوف أو قلق وابعد عنك شبح التفكير في أسئلة الامتحان أو صعوبة الامتحان، فمتى بدأت المذاكرة سَهُل الصعب وقَوِيَت عزيمة الاستذكار عندك، ولا تنس أن تراعي توزيع وقت المذاكرة على المواد بحيث لا تندفع وتتحمس لمذاكرة مواد معينة تميل إليها وتهمل مواد أخرى.

بعد الانتهاء من المذكرة عليك أن تضع بعض الأسئلة وتحاول الإجابة عنها أو تقوم بشرحها لزميلك أو تُوَكِّل شخصًا آخر أن يختبرك ويقيس درجة استيعابك أو العودة لكتاب آخر لاستكمال ما أحسست من نقص في هذه المرحلة.

وفي الجزء الأخير من المذاكرة اجلس لتفكر في الطريقة أو الكيفية التي تمكنك من الاستفادة من الموضوع الذي ذاكرته في الامتحان أو في حياتك.

أخيرًا.. لا تقاوم النوم ولا تحاول السهر بعد أن تشعر بالتعب فقد دلت التجارب على أن ما يحصله الطلاب أثناء ليالي السهر وهم متعبون يتبدد سريعًا ولا يستقر في أذهانهم، ويوصى الخبراء بعدم مراجعة جميع تفصيلات المادة ليلة الامتحان، فهذا يؤدي إلى تداخل المعلومات، ويبدو هذا في عدم استطاعة طالب إجابة سؤال كان يعرفه، وتذكره للإجابة بعد انتهاء وقت الامتحان، والأفضل التركيز فقط على الخطوط الرئيسية والملخصات التي صنعها كل طالب بنفسه.

** **مجموعة مواد**:

ويتساءل الكثير من الطلاب أيضًا: هل أذاكر مادة واحدة حتى انتهى منها ثم ابدأ في الأخرى وهكذا.. أم أقسم اليوم إلى مذاكرة مادتين أو ثلاثة؟

عن هذا السؤال تجيب الدكتورة ناهد رمزي الأستاذة بالمركز القومي للبحوث الاجتماعية: من الأفضل أن يراجع الطالب أكثر من مادة معًا، حتى إذا انتهى من مجموعة مواد بدأ بمجموعة أخرى وهكذا، فاستذكار مادة واحدة فقط حتى الانتهاء منها يصيب الطالب بالملل ويطيل من فترة الاستيعاب، هذا بالإضافة

إلى أن ترك هذه المادة لفترة طويلة بعد ذلك حتى الانتهاء من باقي المواد قد يعرض بعض أجزائها للنسيان، ويراعي في اختيار مجموعة المواد التي يتم استذكارها معًا أن تكون إحداها نظرية والأخرى تطبيقية على سبيل المثال حتى لا يجهد المخ بعمل واحد، فيمكن استذكار اللغة العربية مع الرياضيات مثلاً، أو اللغة الإنجليزية مع الكيمياء.

لماذا ننسى ما نذاكره؟!

لكي نعرف الإجابة عن السؤال الذي نردده كثيرًا.. لماذا نسيت؟! سألنا الدكتور محمود حموده - أستاذ الطب النفسي بجامعة الأزهر الشريف - عن هذه الظاهرة فأجاب: النسيان هو خلل أداء وظيفة الذاكرة، وللذاكرة أنواع تُقَسَّم حسب عمق الانطباع ومدة التخزين، فالانطباع الأول عن المعلومة دون إدراكها إدراكًا تامًا هو ما يُعرف بالذاكرة الحسية؛ وهو الانطباع الذي يتجاوز أجهزة الحس واختزانه يقل عن ثانية واحدة؛ كأن يقابلك شخص فتسأله عن اسمه فيخبرك، ولكنك لا تركز انتباهك على الاسم، كأن تختزنه في الذاكرة، وبمجرد أن ينتهي الشخص من ذكر اسمه تبحث عنه في ذاكرتك فلا تجده، وكأنه دخل من أذن وخرج من الأخرى كما يقولون.

أما النوع الثاني فهو الذاكرة قصيرة المدى، وفيه يركِّز الشخص انتباهه على المعلومة فيدركها ويحولها إلى معاني يمكن حفظها في الذاكرة، وهذه تظل في الذاكرة إلى فترات قصيرة تصل إلى أيام أو أسابيع، ويندرج في هذا النوع المذاكرة المتعجلة قبل الامتحان والتي تقتصر على حفظ المعلومة في الذاكرة دون إعمال العقل بها، فينسى الطالب المعلومة بمجرد انتهاء الامتحان، أما النوع الثالث فهو الذاكرة طويلة الأمد وهي المعلومات التي تم إدراكها وفهمها فهمًا كاملاً وأعيد تصنيفها وترتيبها في أماكن خاصة بالذاكرة وتم ربطها بأشياء لا يمكن للشخص أن ينساها، كأن يخبرك شخص باسمه فتركز انتباهك لتحفظه وتربط بين اسمه

واسم عمّك مثلاً، فهذا التصنيف يثبت المعلومة، فإذا كنا نرغب في أن تكون المعلومة التي نستوعبها من العالم الخارجي في المستوى الثالث من الذاكرة، فلابد من الانتباه الكامل للمعلومة بحيث توجه كل طاقات اليقظة العقلية إلى المعلومة ليسهل إدراكها واستيعاب معناها، ثم نربطها بخبرتنا السابقة، ونصنفها بما يسهل الرجوع إليها عند اللزوم ويسهل استدعاؤها، بالإضافة إلى أن الربط يمكن أن يكون بقصة أو بصورة فكلاهما يُسهّل تخزين المعلومة، كما يُسهّل استدعاءها، فنحن مازلنا نذكر تفاصيل حوار دار في فيلم سينمائي شاهدناه منذ سنوات لأن هذا الحوار مرتبط في ذاكرتنا بالصورة ومتسلسل في أسلوب القصة، كما يؤثر نوع الانفعال المصاحب للمعلومة في مدى قدرة الشخص على تذكرها، فنحن حين نحب شيئًا ما يسهل علينا تذكره، فلا يمكن أن ننسى مواقف التكريم ولحظات الثناء التي قضيناها، بينما ننسى الخبرات المؤلمة ولا نحاول تذكرها، وكم من مرة كرهنا مدرسًا فلم نخرج من دروسه بشيء، وكم أحببنا مدرسًا آخر فاستوعبنا وتذكرنا كل ما يقوله، والسبب في ذلك هو المشاعر المرتبطة بالمعلومة أو بالحدث.

عادات مفيدة لمذاكرة فعالة

يمكنك إعداد نفسك للنجاح في دراستك

حاول أن تطبق وتقدر العادات التالية:

- تحمل مسئولية نفسك.

المسئولية هي معرفة أن نجاحك في الحياة يأتي عبر إدراكك لقراراتك بخصوص أولوياتك ووقتك وقدراتك.

- ركز نفسك حول قيم ومبادئ معينة.

لا تدع أصدقائك ومعارفك يحددون ما هو مهم بالنسبة لك.

- ضع أولوياتك أولاً.

اتبع أولوياتك التي وضعتها لنفسك، ولا تدع الآخرين أو عوامل أُخرى تبعدك عن أهدافك.

· أعتبر نفسك في حالة نجاح مستمر.

نجاحك يأتي اجتهادك وعمل ما تستطيع في الفصل وخارجه لنفسك ولزملائك وحتى للمدرسين. إذا كنت مطمئناً لاجتهادك تُصبح العلامات مؤشر خارجي فقط ولا تعبر بالضرورة عن رغبتك للدراسة.

· أولاً تفَهم الآخرين، ثم حاول أن يفهمك الآخرون.

إذا كانت لديك مشكلة مع المدرس، بخصوص علامة غير مرضية أو واجب منزلي، ضع نفسك مكان المدرس . ثم اسأل نفسك ما هو أفضل أسلوب لمعالجة الموضوع.

· ابحث عن أفضل الحلول لأي مشكلة.

إذا كنت لا تستوعب مادة معينة، لا تُعد قراءتها فقط بل جرب طرقاً أُخرى. مثلاً استشر المدرس أو مستشارك الدراسي أو زميل لك أو مجموعة زملاء يذاكرون سوية.

· تحدى نفسك وقدراتك باستمرار.

سبع نقاط مفيدة لقراءة المواد الصعبة

* أقرأ العنوان والمقدمة :حدد إذا كانت لديك خلفية كافية لتبتدأ بالقراءة تعرف على كيفية تنظيم المعلومات وإذا احتجت لزيادة خلفيتك عن الموضوع، استعن بمصادر أخرى.

* ابحث عن الأفكار الرئيسية ابحث عن العناوين الرئيسية والخطوط العريضة. اختر الجمل الرئيسية للموضوع، واستشر الوسائل والخرائط والجداول التوضيحية المرتبطة بالموضوع.

* ابحث عن الكلمات ابحث عن معاني الكلمات الضرورية لفهم الموضوع، ولكن لا تنحرف عن الموضوع الأساسي.

*راقب استيعابك دورياً توقف واسأل نفسك ماذا تعلمت لحد الآن؟ اربط ذلك بما تعرفه.

* عاود القراءة إذا كنت لا تستوعب فكرة معينة، عاود القراءة. صغ الأفكار الصعبة بكلماتك.

* اقرأ حتى النهاية لا تتوقف عن القراءة إذا واجهت صعوبة في الفهم. الأفكار قد تتضح أكثر إذا واصلت القراءة. عندما تنتهي من القراءة، راجع لترى ماذا استوعبت وأعد قراءة ما لم تستوعب .

* اكتب وأنت تقرأ لزيادة التركيز، ضع خطاً تحت الجمل المهمة أثناء القراءة، واكتب ملاحظاتك وتلخيصاتك.

نقاط لتعليم الكتابة ووضع الخطوط

· اقرأ قسماً واحداً فقط وعلم ما تريد بعناية.

· أرسم دائرة أو مربع حول الكلمات المهمة أو الصعبة.

· على الهامش رُقم الأفكار المهمة والرئيسية.

· ضع خطاً تحت كل المعلومات التي تعتقد بأهميتها.

· ضع خطاً تحت كل التعريفات والمصطلحات.

· علم الأمثلة التي تُعبر عن النقاط الرئيسة.

· في المساحة البيضاء من الكتاب أُكتب خلاصات ومقاطع وأسئلة

تفادي الإهمال

الطريقة المثلى لتفادي الإهمال هي إنجاز مالديك من مشاريع.

لإنجاز هذه المشروعات يجب أن تكون متحفزاً.

اسأل نفسك هذه الأسئلة:

- لماذا أنا أقوم بهذا العمل؟
- ما سيحدث لو تركت هذا العمل ؟
- ما سيحدث لو أخرت أداء هذا العمل؟

إذا أجبت عن هذه الأسئلة بأمانة ستدرك أهمية البدء بأعمالك فوراً.

كافئ و عاقب نفسك

في نهاية كل عمل تؤديه أعطي لنفسك جائزة أو هدية.

إذا فشلت في إنجازعملك أحرم نفسك من تلك الجائزة.

خوف نفسك

تذكر أنك تدرس لنفسك ولا يوجد أحد هنا ليمسك يديك. إذا فشلت في إنجاز واجباتك ستفشل. أنت تتحمل العواقب وحدك. سيكون لديك الكثير من الوقت لتمرح وتلعب إذا انتهيت من أداء أعمالك بسرعة. سيكون من السهل أن تمرح وتلعب وعقلك خالي من هم الأعمال المتأخرة. انهي أعمالك حتى تستمتع بوقت مرحك.

الاستراتيجية في الدراسة

كن ايجابيا واعدد خطة استراتيجية للدراسة

*ادرس للحصول على درجات تامة في الاختبار

*ادرس كل صفحة بمفردها

- حضّر
- اسأل الأسئلة المناسبة
- اجمع المعلومات المفيدة
- قيّم نفسك

* استعد لقراءة النص بأن تبدأ أولا بتصفحه

حاول أن تتصفح أكبر قدر من الكتاب تصفحاً عاجلاً لا تقرأ فيه كل كلمة ، بل تمر على عدد من الصفحات وذلك لتكون فكرة عامه عن الكتاب تجيب فيها عن الأسئلة التالية:

- ما هي الموضوعات الأساسية في هذا الكتاب؟
- ماذا أعرف عن هذه الموضوعات؟
- ما هي المصطلحات العامة المستخدمة لعرض مادة هذا الكتاب ؟
- اسأل الأسئلة التي تخطر في بالك عند القراءة
- اجمع الإجابات المناسبة على أسئلتك

الطريق إلى القمة

التفوق يعتبر التفوق الدراسي الدرجة الأولى لبداية سلم حياة الإنسان، فهو نقطة الارتكاز التي يبني عليها الإنسان الخطوط العريضة والأساسية في حياته، فبالنجاح يضمن الإنسان حياة كريمة ومستقبلاً مشرقاً، ويكسب الثقة العالية في النفس ومواجهة المجتمع بكل قوة وبدون أي خوف أو قلق، ويكون له قيمة في المجتمع الذي يعيش فيه، والوصول إلى التفوق ليس بالأمر السهل، بل يحتاج الكثير من الجهد والتعب والمثابرة للحصول على التفوق في أي مجال من مجالات الحياة. كيف تصبح طالباً متفوقاً هناك الكثير من الخطوات التي يستطيع الشخص القيام بها للوصول إلى درجة التفوق وهي : أول خطوة من خطوات التفوق هو الاهتمام بالدراسة بالدرجة الأولى، والمراجعة المستمرة للمواد قبل الدرس وبعده. أن يتحلى الطلب بالإرادة والإصرار على تحقيق النجاح والتفوق، وقناعته بقدراته وإمكانياته في تحقيق الهدف الذي يسعى إليه. يجب على الطالب القيام بالبحث الموسع لمواضيع الكتب التي يقوم بدراستها؛ لأنّ هذه الكتب تعطي للطالب فكرة مختصرة وموجزة عن موضوع الدراسة. قيام الطالب بالاستعداد بشكل جيد عند التقديم للامتحانات، ويكون هذا الاستعداد ضمن المنطق والمعقول، فلا يهمل في الدراسة ولا يدرس بطريقة مفرطة ومبالغ فيها، لأنّ الضغط الكبير في الدراسة يؤدي إلى إنهيار الطالب. أن يقوم الطالب بالالتحاق في الدورات التعليميّة والتي تخصّ المواد التي يدرسها، لأنّها تساعد الطالب على المداومة في الدراسة. يستطيع الطالب القيام بالالتحاق بالعمل التطوعي، والذي يتعلق في مجال دراسته، لأن هذه طريقة جيدة في الحصول على المعلومات الجديدة، وبالتالي التفوق والإبداع في الدراسة. كسر حاجز الخجل بين الطالب ومعلميه، فعند كسر هذا الحاجز يصبح الطالب قادراً على توجيه أي سؤال

بخصوص المواد الدراسية إلى المعلمين والطلبة. يجب أن يهتم الطالب بممارسة التمارين الرياضية؛ لأنها تعمل على تنشيط الدورة الدموية وتنشيط العقل، فالعقل السليم في الجسم السليم. تناول الغذاء الصحي والسليم والذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم. النوم لساعات كافية لاستعادة نشاط الجسم وحيويته، وإمداده بالطاقة اللازمة ليتمكّن من استيعاب الدراسة. يجب أن يقوم الطالب بالبحث عن جميع الوسائل والطرق التي تعمل على تنشيط الذاكرة، وبالتالي زيادة الذكاء العقلي كالألعاب التي تحتاج إلى تفكير وحلول. يجب على الطالب اتباع نظام روتيني ويومي لطريقة الدراسة، والعمل على تنظيم الوقت ليستطيع القيام بأكثر من نشاط واحد في اليوم، فتنظيم الوقت من أهمّ أسباب النجاح في أي عمل يقوم به الشخص في حياته.

طريق التفوق والنجاح

١- حدد هدفك من الدراسة

لماذا أذاكروأتفوق ؟

لنفسي : فالمتفوق سريعاً ما يصل لما يريد.

لأسرتي : واجب علي أن أسعد والدي بالنجاح.

لمجتمعي : الذي هو بحاجة لكل ناجح .

للأمة : فهم في حاجة لمزيد من المتفوقين . فهناك نجوم تعلو سمائها من أمثال : د. أحمد زويل ، د.مصطفى السيد ، د. مجدى يعقوب ، د. فاروق الباز ..وغيرهم فى كافة المجالات.

٢- حقائق تعينك على التفوق

* التفوق حقيقة ، وليس حلماً

* لا يأتي صدفة

* من صنع يديك وبتعبك وكدك

* كن هادئاً تكن ناجحاً

* الذاكرة القوية تعينك على التفوق
* الثقة بالنفس تدفعك للتفوق
* التذكر الدائم ليوم النتيجة

٣- تذكر دائما يوم النتيجة

* تذكرك الدائم ليوم النتيجة يدفعك إلى النجاح والتفوق .
* فهؤلاء أصدقاؤك فرحون بالنجاح .
* وهذا يبكي متأثراً برسوبه
* ووالد هذا يذكره بفشله ، وبنتيجة إهماله .
* وهؤلاء جيرانك وأصدقاؤك وأقاربك يسألون عن نتيجتك ، وكم حصلت من الدرجات ؟ وهل أنت من المتفوقين أم لا ؟
* ترى أين أنت يوم النتيجة ، هل من الفرحين أم من الباكين ؟

٤- قواعد الاستذكار

* تركيز الانتباه .
* تقوية الرغبة في المذاكرة .
* فهم ما يتم مذاكرته .
* الابتعاد عن المؤثرات المشتتة ، مثل المشاكل والضجيج والتلفاز.
*الجلوس بطريقة صحيحة .
*الإضاءة الجيدة والتهوية الصحية .

٥- طرق المراجعة

* وأنت تذاكر دون أكثر النقاط أهمية في كراسة ملاحظاتك .
* راجع هذه الملاحظات دورياً .
* لخص قدر المستطاع ، حتى تتذكر ما قمت بتلخيصه .
* توقع الأسئلة وأنت تراجع .
* ضع خطة للمراجعة دورياً .

* استخدم الألوان وأشر على أهم النقاط .

* داوم على الصلاة والأذكار وتلاوة القران .

نصائح للحفظ : أجود الأوقات والأسحار، وبعد الفجر . أجود الأماكن الغرف

ابتعد عند الحفظ عن الطرقات والخضرة والضجيج .

٦- كيف تعد برنامج المراجعة ؟

* المذاكرة والمراجعة بانتظام تسهل عليك التذكر في أي وقت .

* ترتيب المواد طبقاً لقربها الزمني من الامتحانات ، ولا تجعل المراجعة قبل الامتحان بفترة طويلة، حتى لا تنسى وتحتاج لمراجعة أخرى .

* حدد المواد التي تحتاج لمجهود ووقت أكبر.

* حدد الزمن المتبقي على كل مادة ، وقسمه تبعاً لها .

* ضع عند المراجعة مادة سهلة ومحببة مع مادة صعبة .

* لا تنس أن تضع في برنامجك فترات للراحة ، وممارسة الهوايات المفضلة .

يأتي على الانسان بعض الفترات التي يشعر خلالها بالفتور وعدم المقدرة على متابعة الدراسة وذلك بسبب عدة ظروف منها الروتين والملل ونحو ذلك لذلك على الشخص الذي يريد أن يتسمر في دراسته وأن يجد ويجتهد في هذا المجال ان يراعي عدة أمور ومن أهم هذه الأمور التي يجب ان يراعيها هذا الشخص هي التحضير المسبق للدروس حيث أن هذه العامل يعد من أهم العوامل التي من خلالها تتوفر صفة التفوق في هذا الشخص ويساعد التحضير للدروس على امور عديدة هي استقبال بعض المعلومات عن الدرس قبل شرحه من قبل الأستاذ مما يسبب في انشاء طاقة استيعابية أكبر وأوسع عند الطالب وهناك العديد من الطرق التي تساعد الطالب الذي يريد أن يجتهد في دراسته على الاجتهاد ومن هذه الطرق تنظيم الوقت حيث أن تنظيم الوقت يعد أيضا أحد أهم العوامل التي تأسس لطالب مجتهد ومتميز وذلك أنه ومن خلال تنظيم الوقت يستطيع الانسان أن

يتخلص من الروتين وأن يتخلص من الملل والتعب فهذه ساعة للدراسة وهذه ساعة للعب وهذه ساعة للنوم ونحو ذلك حيث أن تنظيم الوقت والنفس وعدم التعرض للضغط يعتبر من أهم عوامل النجاح حيث أنه وبتوفرها عند الطالب يكون قد سار بالاتجاه الصحيح ، ومن أهم الأمور التي يجب أن تتوفر في الطالب حتى يصبح مجتهدا ومتميزا في دراسته الارادة الداخلية حيث أن الارادة الداخلية تعد من أهم الأسباب التي يجب أن تتوفر في الطالب حتى يصبح مجتهدا وذلك بسبب أن الارادة تصنع العظماء وذلك انها تدفع الانسان بكل قوة للانطلاق نحو طموحه وهدفه من أجل تحقيقه والتغلب علي سلبياته ، ومن أهم الأمور التي يجب أن تتوفر في الطالب حتى يصبح مجتهدا ومتميزا ومتفوقا الاصغاء والانتباه والتركيز في أثناء القاء الأستاذ للدروس حيث أن المعلومات التي ياخذها الطالب من أستاذه تعد من أكثر المعلومات التي تظل محفورة في ذاكرة الطالب لأنها تاتي عن طريق المناقشة والتي تكون سببا في حفر ونقش المعلومات داخل ذاكرة الانسان ، ومن أهم الأمور التي يجب أن تتوفر في الطالب حتى يصبح مجتهدا هو حبه للدراسة فحب الشيء كفيل بالاهتمام به حتى يتم انجازه على أكمل وجه وحب الدراسة والتشوق لها ينتج عنه أيضا أحد أهم العوامل التي تساعد في تأسيس طالب مجتهد وهي الانتباه الجيد للدرس وعدم الانشغال بغيره ، ومن أهم الأمور التي تساهم في تأسيس طالب مجتهد ومتفوق ومتميز استغلال الأوقات الحية للدراسة مثل الأوقات بعد الاستيقاظ مباشرة حيث يكون الذهن مهيئا لذلك وأيضا النوم والاستيقاظ المبكر وذلك أن راحة الجسد لها دور كبير في تأسيس طالب مجتهد ومتميز وذلك لما يترتب علها من تفتيح للذهن وانشراح للصدر وراحة للجسد ونحو ذلك من الأمور التي تعود فائدتها على الطالب .

كيف أجهز نفسي للمدرسة

المدرسة تعدّ المدرسة المكان الّذي يتعلّم فيه الطالب، ويتأقلم مع المجتمع من خلال اختلاطه بجماعات كبيرة ممن هم على المقاعد الدراسية، كما أن احتكاك الطلبة بمعلّميهم يجعلهم أكثر وعياً في أمور الحياة شيئاً فشيئاً؛ إذ إنّ وظيفة المدرّس هي التربية ثم التعليم، وهذه الوظيفة قد تصبح شبه مستحيلة إن لم يكن الطالب مستعداً لتلقّي الأوامروالنصائح من مدرسيه وذويه، ولذلك نقدّم لكم في هذا المقال أهمّ التحضيرات اللازمة لاستقبال العام الدراسي الجديد التي تقع على عاتق الطلبة. تحضيرات المدرسة يجب التطلع إلى أن المدرسة هي ليست إلا أمر مسلّم به، ولذلك فإنّ علينا التوكل على الله والابتداء بمعنوياتٍ عالية دون النظر إلى الخلف أو استباق الأحداث، كمن يقول إنّه يستطيع العمل فهو ليس بحاجة إلى الدراسة؛ فالعكس صحيح لأن العمل مهما كان بسيطاً فإنه يحتاج إلى شخص متعلم كي يستطيع تفهّم مستجدات العمل التي تطرأ دائماً بسبب التطور التكنولوجي. نسيان نتيجة العام السابق وبدء صفحة جديدة بيضاء لينقش عليها الطالب نتيجته التي يستحقها، وعلى كل طالب أن يضع هدفاً في بداية كل فصل من العام بأن يضع نصب عينيه التميز، وأنه لا يقبل بأقل من ذلك مهما كلف الأمر، ولذلك فإن الإصرار طريق النجاح والتفوق. البحث عن أصدقاء جدد يمتلكون قدراً واسعاً من المعرفة ليشعر الطالب أنه في أجواءٍ منافسة طوال الوقت، ولذلك فإنه يبقى على استعداد تام للدراسة بدافع المنافسة لتحصيل النتيجة المتميزة. وضع جدول زمني يومي يتضمن النشاطات والأعمال اليومية التي يريد الطالب إنجازها وتحديد أوقات الدراسة على رأس أولويات هذا الجدول، فهو في الأساس وضع استعدادٍ لاستقبال العام الدراسي. قبل بدء العام الدراسي على الطالب مراجعة أهم الدروس التي يمكن أن تلازمه مدى الحياة مثل: جداول الضرب في مادة الرياضيات، وقواعد اللغة في مادتي اللغة العربية واللغة الإنجليزية، وحفظ آيات التلاوة ومراجعتها؛ إذ إنّها واجب ديني ينبع من

القلب. جعل النشاطات المدرسية في الدرجة الثانية بعد الواجبات المدرسية، فإن هذه النشاطات تأخذ الكثير من وقت وجهد الطالب، إلا أنها لا تفيده على الصعيد الدراسي البحت، لكنها قد تزيد من شعوره بالفرح والراحة كالرحلات المدرسية وأنشطة الكشافة والإذاعة المدرسية. تحضير الأدوات الماديّة التي يحتاجها الطالب للدراسة؛ كالزيّ المدرسي، والقرطاسية، والحفاظ عليها من التلف، بالإضافة إلى الاعتناء بالكتب المدرسية وتجليدها لتبقى جديدة ومشجعة للدراسة، ولا ننسى سماع النصح من الوالدين أو ممن هم أكبر منا سناً أو الأخوة الكبار فيما يخص الدراسة، والاستعانة بهم في حل المسائل الدراسية وشرحها.

كيف أكون إنساناً ناجحاً في دراستي حدّد أهدافاً واضحة في حياتك، فلا يعدّ كافياً أن تختار العمل في مجال العلوم مثلاً، بل حدّد بالضبط فرع العلوم الذي ترغب الالتحاق به، كما عليك تحديد أهداف قصيرة المدى وأهداف أخرى طويلة المدى، ومثال على الأهداف قصيرة المدى هو الوصول لتقدير ممتاز في الفصل الحالي، أمّا الأهداف طويلة المدى فتتمثل في التخرّج من الجامعة مثلاً بتقدير ممتاز أو الحصول على منحة دراسية أو إكمال الدراسات العليا في التخصص، وبإمكانك تحديد أهدافك ورغباتك بالالتحاق للمحاضرات والدورات الخاصّة التي تناقش هذه الموضوعات. نمّ رغبتك في الوصول إلى الهدف؛ فلا يكفي أن تُصيغها فقط بل عليك البدء في تحقيقها فعلاً، وامنح نفسك وقتاً قصيراً خلال كل يوم للراحة والتأمل، حيث بإمكانك إغلاق عينيك وتخيل نفسك عندما تصل للهدف الذي تطمح إليه. تعلّم كيف تستخدم عقلك بالشكل السليم البنّاء؛ فالكثير من الطلاب يحصلون على درجات متدنية في اختباراتهم نتيجة اعتمادهم على افتراضات خاطئة، مثل: اعتقاد أنّ جزءاً من المنهاج ليس مهماً وأنّ المدرّس لن يعتمده في وضع أسئلة الاختبار. فكّر في الدراسة بشكل إيجابيّ حتّى تحفّز نفسك على ممارستها، فالدراسة تعزّز التفكير، وتطوّر الثقة بالنفس علمياً واجتماعياً. كن ذا شخصية إيجابية، فأنت بهذا تجذب إليك الأشخاص

الإيجابيين وتزيد الدعم المتبادل فيما بينكم؛ فالطالب الإيجابي يعمل بحماس ويحبّ النجاح ويُقبل عليه. مارس التمرينات الرياضية بشكل دوريّ ومنتظم؛ فهي تحدّ من الضغوطات النفسية وتُعزّز وظيفة العقل والتركيز. اقرأ دائماً وكن مطلعاً على المعلومات المفيدة سواء في كتب العلوم، أم التفسير، أم الحديث، أم الفلسفة، أم الأدب، أم التاريخ، أم الكتب التي تتحدث عن الرجال المتفوّقين الناجحين في حياتهم. اختر أصدقاءك بعناية؛ فإن كان لك أصدقاء سيئون فهم سيجرّونك للإهمال لا محالة، وإذا كان لك أصدقاء متفوّقون ناجحون دراسياً ستكون مثلهم. عزّز ثقتك بنفسك وبقدراتك الذاتية، واعلم أنّك لست أقلّ من أولئك الذي تمكّنوا من النجاح والتفوّق، فأنت تملك العقل والتفكير وتقدر على تحقيق النجاح أيضاً. كافئ نفسك عند تحقيق إحدى أهدافك؛ وذلك لتعزيز الذات ثمّ تحقيق المزيد من النجاح، وبإمكانك منح نفسك غداءً فاخراً أو وقتاً لقضاء رحلة ممتعة حال حصولك على درجة ممتاز في الفصل الحالي مثلاً.

الاستعداد للمذاكرة

يطرأ تغييرٌ كبيرٌ على أسلوب حياة طلاب المدارس والجامعات المنتظمة في فترة الإجازة والعطل المختلفة؛ حيث إنّهم يعتادون على الخمول والكسل والنوم المستمر، أو الخروج لقضاء الوقت مع الأصدقاء أو في المخيمات وغيرها، ولذلك من الضروريّ إعادة تهيئتهم وشحن همتهم للعودة إلى مقاعد الدراسة والبدء بالمذاكرة باتّباع مجموعة من الطرق. كيف أهيئ نفسي للمذاكرة تهيئة الحالة النفسية لمباشرة المذاكرة تُعتبر الخطوة الأهمّ في العملية الدراسية، خاصةً بعد العطلة الصيفيّة أو عطلة ما بين الفصلين أو في المُناسبات كالأعياد والمُناسبات الوطنية، حيث يجب التخلّي عن كافّة العادات والسلوكيات التي كانت متبعة، وذلك من خلال اتباع النصائح التالية: تنظيم أوقات الخلود إلى النوم، وذلك قبل الدوام بأسبوعٍ على الأقل. إلقاء نظرة سَريعة على المواد والكتب الدراسية بشكلٍ

سريع، ومقارنتها بالكُتب السابقة للتعرَف عليها. تعويد النفس على المُذاكرة بشكلٍ يومي ولمدةٍ لا تقل عن ساعةٍ كاملة. تنظيم أوقات الدراسة من خلال وَضع جدولٍ لها. التحلّي بالتفاؤل وبالروح المعنوية العالية، والتي من شأنها تحفيز الطالب على الدّراسة والمذاكرة. الابتعاد عن الخمول والتعب والكسل. الحرص على تَناول وَجبة الإفطار بشكلٍ يومي. الاستعداد الجسدي والبدني حيث يقال بأنّ العقل السليم في الجسم السليم، لذلك يجب أن يحرص الطالب على تناول الأطعمة الصحيّة والغنية بالمواد الغذائية اللازمة لصحة جسمه، ويكون لك من خلال اتباع الخطوات التالية: الاعتماد على تناول الخضروات والفواكه المشكّلة بشكلٍ يومي، مثل: التفاح، والفراولة، والكرز، والجزر، والخيار، والموز، وغيرها. تناول الشوكولاتة السوداء؛ حيث إنّها تساهم في زيادة القدرات العقلية، وتحديداً للأطفال. الابتعاد عن تَناول المسليات والوجبات السريعة الغنية بالدهون والأملاح، واستبدالها بالمكسرات والفواكه المجففة، مثل عين الجمل، المشمش المجفف، والزبيب، والبندق وغيرها. تناول الأعشاب والمشروبات الصحية، مثل النعناع والزنجبيل والقرفة، والعصائر الطبيعية، مع تجنب تناول المشروبات الغازية أو العصائر المصنعة. ممارسة الرياضة الخفيفة بشكلٍ يومي، ولمدةٍ لا تقل عن نصف ساعة، وذلك لتنشيط الجسم والدورة الدموية، الأمر الذي من شأنه إيصال الدم إلى كافة الشعيرات الدموية في الدماغ، وجعله أكثر صحة. إراحة العينين لمدة ثلاثة أيام على الأقل من الإشعاعات الصادرة عن التلفاز أو الحاسوب أو الهواتف المحمولة. النوم الجيد، وذلك لمدةٍ لا تقل عن ثماني ساعات كل ليلة. غسل الوجه قبل البدء بالمذاكرة بالماء البارد، وذلك لتنشيط الجسم، وإيقاظ العقل. الجلوس الجيد والسليم خلال المذاكرة، وذلك تجنباً للكسل والنعاس. طريقة المذاكرة الصحيحة بدء المذاكرة في وقتٍ مبكر، وبعد أخذ قسطٍ كافٍ من الراحة، وذلك فإنه ينصح كافة الطلاب بأخذ قيلولةٍ لمدةٍ أقصاها ساعتين، ومن ثم النهوض وبدء المذاكرة. ترتيب كافة الأمور اللازمة

للطالب خلال عملية المذاكرة، والّتي تشمل الأقلام والدفاتر والكتب المدرسية والملاحظات المأخوذة من الصف أو المحاضرات وغيرها؛ حيث بيّنت الدّراسات بأن هذه الخطوة من شأنها زيادة التّركيز بنسبة سبعين بالمئة. البدء بمذاكرة المواد الدراسية الصعبة، ومن ثم الانتقال إلى المواد السهلة. تحديد الأهداف الرئيسية من المذاكرة، وتنظيمها في جدولٍ خاص، ومتابعتها بالترتيب. إعادة صياغة المعلومة التي تمت مذاكرتها بلغة الطالب وأسلوبه الخاص.

المذاكـرة الفعالة ؟؟

كيف تستطيع الدراسة او المذاكرة بصورة ذكية وفعالة ؟

كيف تعرف ماهي وسائل تحويل الدراسة من مجرد هم دراسي الى دراسة ذكية وكيف تعتني بدرسك وكيف تستطيع الدراسة او المذاكرة بذكاء وفعالية لتحصل على افضل النتائج

المعادلة الحقيقية للنجاح والتي تنطبق على البعض وليس الكل، ان هناك كثيرا من الاشخاص يدرسون ولكن قلة منهم يدرسون بذكاء، وبذلك قد تكون معدلات النجاح عند البعض متفاوتة عنها عن البعض الاخر، اعتمادا على هذا الخيار، وهذه هي المعطيات ، فما هي الوسائل التي تقوم بها للدراسة، وكيف تعتني بدرسك وكيف تستطيع ان تقوم بالدراسة بذكاء، وفي الحقيقة ان هذا الامر يعتبر هو الاسلوب الامثل عند الكثير من الاشخاص، حتى يستطيعون الاداء بنجاح في امتحاناتهم، ولو قمنا بسؤال العديد من الاشخاص عن الوسائل التي كفلت لهم النجاح لاجابك ان اسلوب دراسته هو الذي اختلف، ولو سألت شخص اخر لماذا يعتقد انه لم يحقق العلامات الكاملة لكان رده انه يقوم بالدراسة نفس عدد الساعات التي يقوم بها الاخرين مما يحققون علامات عالية ولكنه لا يستطيع تحقيق نفس علامات النجاح كمثل المتفوقين، ويعود السبب في هذا الامر مرة اخر الى الاسلوب، فالاصل ان تحاول ان تعرف الدراسة الناجحة بالنسبة لك وان تحاول المواظبة عليها ، والاصل ان تحاول ان تجد الاسلوب الذي ينسجم مع طبيعتك اي بإختصار ان تحاول ان تكتشف نفسك وتكتشف النقاط التي تنسجم مع طبيعتك وتحاول العمل عليها، ولكن في العموم لو حاولنا ان نعرف ما هي اهم الوسائل التي تحول الدراسة من مجرد هم دراسي الى دراسة ذكية فما هي :

خطوات الدراسة او المذاكرة بصورة ذكية :

١- سجل ملاحظاتك في الدرس بخط يدك

يعتبر امر التسجيل باليد من اهم الامور التي ستساعد الطالب على دروسه في النهاية ومع ان الامور قد يبدو صعبا في البداية ، لكن ان القيام بالدراسة عبر حضور الدرس يستدعي ان تجلب معك ورقة وقلم وتسجيل الملاحظات عن الدرس مباشرة فهذا افضل من ادعاء الحفظ او القيام لاحقا بتصوير تلك المحاضرة من شخص اخر، فعندما نقوم بتسجيل المحاضرات بخط اليد نحن ايضا نسجيلها وندونها بخط يدنا في دماغنا مما يعني ترسيخ هذه المعلومة اكثر واكثر في عقولنا، ولقد اثبتت الكثير من الدراسات والابحاث هذا الامر، وشددت على امر ان كتابة الملاحظات وتسجيلها سينعكس ايجابيا على الدراسة لاحقا ويعني فائدة اكثر الى الطالب، وهو يعني ايضا بلغة اخرى اتعب قليلا في الصف وستظهر النتائج لاحقا.

٢ - لا تحفظ بل قم بالممارسة والتمارين

ان عملية الحفظ المباشر للدرس قد تعطي نتائج مفيدة في بعض الاحيان، كأن يقوم الطالب بالترديد لذات الجملة لمرات عديد ومتلاحقة الهدف منها هو حفظ تلك الجملة او القصيدة او ابيات الشعر او حتى درس الاحياء، ولكن هذا الامر سيعني في النهاية انه لم يقم بالفهم بل الحفظ وهذا سيؤدي الى انه في النهاية اجلا ام عاجلا سيفقد المعلومة، ولكن ان اراد هذا الشخص ان تترسخ المعلومة في ذاكرته وتصبح جزءا منها عليه ان يقوم بالتمرن على وسيلة تجعل من الحفظ اسهل واكثر رسوخا، وقد يعتمد في هذا الامر على فهم الجملة، ومثلا ان اراد حفظ بيت شعر، عليه ان يحاول ان يربط كلمة منه بمعنى يفهمه بحيث يكون الرابط الذي يعتمد عيه دوما او كما يقال الان في عالم الانترنت مفتاح البحث (search key) ، مارس الدراسة كالتمارين الرياضية، فهي تقوي الذاكرة والدماغ بعكس

اخذها كعقار للطاقة فسيؤدي في النهاية للعديد من الاعراض الجانبية اهمها فقدان الذاكرة.

٣- ادرس على فترات

حاول ان تقوم بالدراسة على فترات وليس مرة واحدة وضمن وقت واحد طويل، فمحاولة الدراسة لفترة طويلة قد يكون مفيد في انها الدرس ضمن فترة محددة ولكنه في النتيجة له علامة سلبية في الاحتفاظ بالمعلومة لفترة طويلة، بل يفضل الدراسة على فترات بينها فترات استراحة لمساعدة الدماغ على ترسيخ المعلومة، بعكس تراكم العديد والكثير من المعلومات في فترة واحدة مما سيؤدي في النهاية الى فقدان بعضها جراء عدم اعطاء الدماغ المدة اللازمة للحفظ.

٤- اخلط بين المواد والمواضيع

هذه المعلومة هامة جدا، فلغايات المساعدة في الدراسة فقد اثبتت العديد من الدراسة على العديد من الطلاب ان الخلط في المواد عند دراستها يساعد في الحصول على نتائج اكثر ايجابية من التركيز على مادة واحد او موضوع واحد ضمن فترة محددة، فمثلا لو كان جدول الامتحانات ان هناك ٣ مواد دراسية خلال ٣ ايام، فلا تقم بتحديد يوم واحد منفصل لكل مادة، بل الافضل ان ان تقوم بتقسيم اليوم الواحد لدراسة الثلاث مواد معا، فهذا الامر افضل وانشط للدماغ مع ان المتداول هو العكس عند الطلاب، فحاول دوما وعند الدراسة ان تقوم بالخلط بين المواضيع والمواد، فأنت هنا تساعد على انعاش النشاط الدماغي لك وتساعد بذات الوقت على الحصول على نتائج افضل لاحقا.

٥- خذ قسط من الراحة عند الحاجة

معلومة هامة ايضا ويحتاجها كل الطلاب او من يقومون بأعمال تحتاج التركيز، وهذه المعلومة ان ساعة واحدة من الدراسة بنشاط تعادل اربع ساعات من الدراسة وانت متعب، وهذا المثال ينطبق على الاشخاص الذين يقومون بالدراسة الى ستة عشرة ساعة متواصلة ظنا انهم بهذ الامريقومو ن بحفظ اكبر كمية من المعلومات في اليوم ولكنهم فعليا لا يقومون بالدراسة الا ضمن الساعات التي كانوا هم فيها نشيطين فعليا، وكما اوردنا سابقا ان الدراسة على فترات افضل من الدراسة المتواصلة فكذلك الامر هنا قم بالاستراحة عندما تشعر بالتعب، وان اضطر الامر الى النوم فنم، وعندما تستيقظ وتشعر بالنشاط بادر بالدراسة مرة اخرى، ولكن اياك والدراسة في ساعات التعب .فهذا يعني انك تضيع وقتك هبائا دون طائل او فائدة.

٦- اختبر نفسك

حاول القيام بالعديد من الاختبارات لنفسك بين الحين والاخر، فحين تقوم بالدراسة اجعل مجالا بين الحين والاخر الى ان تقوم بالامتحان والاختبار الى نفسك، انت المعلم وانت التلميذ، قم بوضع الاسئلة وقم بالاجابة عليها، ثم قم بتصحيح تلك الاجابات حتى تستطيع ان ترى مدى استعدادك، ومع ان البعض قد يرى في هذه الطريقة استهلاك للوقت دون داع ولا فائدة الا انه في الحقيقة يستهدفك وبطريقة جيدة جدا فهو يعني انك قادر على الحفاظ على المعلومات التي لديك طازجة وبذات الوقت انت قادر على ان تقوم بسحب بعض المعلومات التي تحتاج من دماغ ونقطة ثالثة انك تقوم بعملية تحفيز لنفسك لتبقى في حالة من النشاط.

الدراسة والنشاط : كيف توازن بينهما في حياتك بسهولة ؟

الدراسة والنشاط أمران شديدا الأهمية في حياة كل منا، لكن ليس على الإنسان أن يختار من بينهما حتى يكون على الطريق الصحيح.

وكما أشرنا لتحقيق المذاكرة الفعالة التى تقودك بإذن الله إلى قمة النجاح والتفوق يجب أن تمر بالمراحل الثلاث التالية: القراءة الإجمالية للدرس / الحفظ والمذاكرة / التسميع / المراجعة. وفيما يلى كل مرحلة بشىء من التفصيل.

أولاً: القراءة الإجمالية للدرس:

يجب أن تبدأ مذاكرتك بقراءة الدرس قراءة عامة بصورة إجمالية وسريعة للإلمام بمحتوياته وموضوعه، ويجب عليك اتباع الإرشادات التالية

١- تقسيم الدرس إلى عناوين كبيرة رئيسية، وتقسيم كل عنوان رئيسى إلى عناوين فرعية أصغر منه، وحفظها لتكوين صورة إجمالية عامة عن الدرس فى ذهنك وتحقيق الترابط بين أجزائه

٢- قراءة الدرس إجمالياً وبسرعة قبل الشروع فى قراءته تفصيلياً ودراسته بإمعان، مما يساعد على سرعة الحفظ ويزيد القدرة على التركيز

٣- الاهتمام بدراسة الرسوم التوضيحية والمخططات والجداول التلخيصية، ومحاولة الإجابة عن بعض التدريبات العامة والأسئلة المباشرة حول الدرس

ثانياً: الحفظ والمذاكرة:

القاعدة الذهبية لتحقيق أعلى الدرجات وأفضل النتائج فى أى مادة هى: (أحفظ ثم أحفظ ثم أحفظ)، فرغم أهمية الفهم فى عملية المذاكرة إلا أنه مهما كانت قدرتك على الفهم فلابد أن تحفظ المعلومات التى سوف تضعها فى الامتحان، وكثير من الطلبة الأذكياء يرجع فشلهم إلى اعتمادهم على الفهم فقط دون الحفظ، بعكس بعض الطلبة متوسطى الذكاء الذين استطاعوا التفوق فى

الامتحانات معتمدين على قدرتهم الفائقة على الحفظ وقليل من الفهم حتى فى أدق المواد مثل الرياضيات!!؟... وفيما يلى إرشادات هامة تساعدك على الحفظ الجيد للمعلومات.

١- تعرف على النقاط الرئيسية فى الدرس وضع خطاً تحتها وكرر قراءتها حتى تثبت فى ذهنك وذاكرتك

٢- افهم القوانين والقواعد والمعادلات والنظريات ...الخ فهماً جيداً ثم احفظها

٣- ضع أسئلة تلخص أجزاء الدرس المختلفة، ثم أجب عنها كتابة وشفاهية

٤- قسم المواد الطويلة إلى وحدات متماسكة يسهل فهمها وحفظها كوحدة مترابطة

٥- ثق فى نفسك وفى ذاكرتك واحفظ بسرعة

ثالثاً: التسميع:

يعتقد كثير من الطلبة أن قراءة الدرس وفهمه ومحاولة حفظه تكفى، لكنه عندما يحاول إجابة أحد الأسئلة فى الامتحانات فإنه يقف حائراً ويقول: (إنى أعرفها وأفهمها) لكنه لا يستطيع الإجابة ... ويرجع ذلك إلى إهماله لعملية التسميع وعدم إدراكه لأهميتها القصوى، وتتمثل أهمية التسميع فيما يلى:

١- التسميع يكشف لك مواضع ضعفك والأخطاء التى تقع فيها، فهو مرآة لذاكرتك

٢- هو الوسيلة القوية لتثبيت المعلومات وزيادة القدرة على تذكرها لفترة أطول

٣-أنه علاج ناجح للسرحان ... فالطالب الذى يذاكر بدون تسميع ينسى بعد يوم واحد كمية تساوى ما ينساه الطالب الذى يقوم بالتسميع بعد ٣٦ يوماً

وتختلف طرق التسميع باختلاف مادة الدراسة وطريق كل طالب فى المذاكرة، ولكن أفضل طرق التسميع هى التى تشبه الطريقة التى سوف تستخدمها فى الامتحان، ومن أهم طرق التسميع ما يلى

التسميع التحريرى:

وذلك بكتابة النقاط الرئيسية والقوانين والقواعد والرسوم التوضيحية وبياناتها الخ، وينم التأكد مما تكتبه بالرجوع إلى الكتاب، ويجب عند الكتابة للتسميع ألاّ تهتم بتحسين الخط أو الترتيب والتنظيم، وإنما اكتب بسرعة وبخط كبير حتى تعتاد الجرأة فى الكتابة والقدرة على تصحيح أخطائك

التسميع الشفوي:

وهو أسهل وأسرع الطرق، ويجب ملاحظة مايلى لتحقيق أفضل النتائج:

١- إذا كنت تسمع لنفسك يجب الرجوع إلى الكتاب فى الأجزاء التى لا تتأكد منها

٢- التسميع مع أحد الزملاء أفضل من التسميع لنفسك

٣- التسميع فى صورة مناقشة ومحاولة لشرح الدرس يعطى نتيجة أفضل

كم من الوقت تقضيه فى التسميع؟

يتوقف ذلك على طبيعة المادة التى تستذكرها، وذلك وفقاً للقواعد التالية:

١- إذا كانت المادة مفككة وغير واضحة فأنت تحتاج إلى ٩٠ % من وقت المذاكرة للتسميع

٢- إذا كانت المادة عبارة عن نظريات، معادلات، مصطلحات، تواريخ، قوانين، أسماء ...الخ. فالتسميع هو العملية الأساسية فى المذاكرة

٣- إذا كانت المادة أدبية كالاقتصاد والفلسفة وعلم النفس ...الخ. فأنت تحتاج إلى ٥٠ % من وقت المذاكرة للتسميع

رابعاً: المراجعة:

للمراجعة فوائد كثيرة جداً أهمها تثبيت المعلومات، وسهولة استرجاعها مرة أخرى عندما تسأل فيها،كما أن مراجعة الدروس السابقة بانتظام يساعدك على فهم ما يستجد منها فهماً كاملاً وفى وقت أقل من سابقتها.

كيف تراجع ؟؟

١- لا تحاول مراجعة جميع الدروس دفعة واحدة وانما قسمها إلى مراحل متتابعة

٢- تصفح العناوين الكبيرة أولاً ثم العناوين الفرعية، مع محاولة تذكر النقاط الهامة

٣- حاول كتابة النقاط الرئيسية فى الدرس والقوانين والمعادلات والقواعد وما شابهها

٤- أجب عن بعض الأسئلة الشاملة، ويفضل أن تكون من أسئلة الامتحانات السابق

٥- يمكن أن تكون المراجعة فى صورة جماعية من خلال طرح أسئلة والإجابة عليها مع بعض الزملاء مما يزيد من حماسك وقدرتك على التذكروالاسترجاع.

متى تراجع ؟

قد يظن البعض أن المراجعة تكون فى آخر العام أو قبل الامتحانات فقط، ولكن ذلك غير صحيح، فالمراجعة من أول العام الدراسى هامة جداً للتأكد من تثبيت المعلومات والقدرة على تذكرها، ولذلك يجب عليك اتباع الآتى:

١- مراجعة مادتين أو ثلاث على الأكثر كل أسبوع بحيث تستكمل مراجعة جميع المواد مرة كل شهر.

٢- تخصيص يوم الإجازة الأسبوعى للمراجعة.

٣- المراجعة قبل الامتحانات هامة جداً وضرورية لأنها مفتاح التفوق.

الامتحانات:

تأكد من جدول الامتحانات قبل موعده بوقت كاف

لا تجهد نفسك قبل الامتحان وأهتم بغذائك

لا تكثر من المنبهات ولا تتناول الأدوية المسهرة فهى تضرك أكثر مما تفيدك

أعد أدواتك كل ليلة طبقاً لامتحان الغد. وخذ قسطاً كافياً من النوم قبل الامتحان لترتاح جسمياً ونفسياً وذهنياً وتركز فى الامتحان

بكر فى الذهاب إلى لجنة الامتحان، وقد أخذت ما يلزمك من أدوات، ولا تنس رقم جلوسك، وأدخل الامتحان مستريح الجسم ، مطمئن النفس، واثقاً من النجاح

أقرأ ورقة الأسئلة كلها جيداً بإمعان وهدوء ولا تتعجل فى الإجابة،ولا تتردد عند الإجابة أو الاختيار حتى لا يضيع وقتك

قسم زمن الإجابة بين الأسئلة المطلوب الإجابة عليها، واترك بعض الوقت للمراجعة، ولا تغادر لجنة الامتحان قبل انتهاء الوقت

اترك فراغاً بعد إجابتك عن كل سؤال فربما تحتاج إلى زيادة شيئاً ما عند المراجعة

ابدأ بالإجابة عن الأسئلة السهلة، وتأكد من الأسئلة الإجبارية والاختيارية

يفضل أن تكتب مسودة للإجابة، وتأكد أن المصحح يرجع إليها أحياناً ويحتسب لك درجاتها

حدد المطلوب من السؤال بالضبط، وأجب على قدره، ورتب إجابتك فى شكل عناصر وفقرات

إذا تذكرت نقطة متعلقة بسؤال آخر وأنت تجيب فسارع بكتابتها فى المسودة قبل أن تنساها

لا تترك أى سؤال مطلوب منك إجابته دون أن تكتب فيه، وإذا لم تستطع الإجابة عن السؤال كله فأجب عن الجزء الذى تعرفه منه،فإن ذلك يحتسب لك فى الدرجات

لا تخرج من لجنة الامتحان قبل أن تراجع إجاباتك فربما تكون قد نسيت شيئاً أو تتذكر شيئاً جديداً تضيفه للإجابة

اعتمد على نفسك ولا تحاول الغش، فمن غشنا ليس منا كما قال رسول الله، كما أن محاولاتك للغش تزيد من توترك واضطرابك، وتشتت أفكارك، وتعرضك لإلغاء امتحانك والرسوب فأحذر أن تضيع نفسك

لا تترك أى سؤال مطلوب منك إجابته دون أن تكتب فيه، وإذا لم تستطع الإجابة عن السؤال كله فأجب عن الجزء الذى تعرفه منه، فإن ذلك يحتسب لك فى الدرجات.

تذكر أن وضوح خطك ونظافة كراسة الإجابة، وحسن تنظيم الإجابات وعرضها من أهم عوامل النجاح والتفوق

وأخيراً ... نصائح عامة للتفوق:

١- حسّن علاقتك مع الله وتعرف إليه فى أوقات رخائك حتى يقف بجانبك فى أوقات شدتك وعند حاجتك إليه

٢- ثق فى نفسك وفى عقلك وقدراتك، وتأكد أنك قادر على النجاح والتفوق فأنت لست أقل ممن سبقوك على طريق النجاح

٣- اجتهد فى مذاكرتك وتأكد أن كل مجهود تبذله سيعود عليك بالنفع والخير لأن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً

٤- حدد هدفك فى الحياة وضعه نصب عينيك، واجتهد فى الوصول إليه بكل قوتك وإمكانياتك، حتى تنفع نفسك وأهلك ووطنك

٥- استعن بالله ولا تعجز، وأعلم أن ما أصابك لم يكن ليخطأك، وأن ما أخطئك لم يكن ليصيبك، وأن الدنيا لو اجتمعت على أن يضروك بشىء لم يضروك إلا بشىء قد كتبه الله عليك، وأن الدنيا لو اجتمعت على أن ينفعوك بشىء ما نفعوك إلا بشىء قد كتبه الله لك.

إنّ السر وراء النجاح والتقدم في الإنسان رجل أم امرأة هو ذاته ووجوده وقناعاته وقراراته المصيرية فلن يحقق الاّ من يرى في نفسه القدرة على تحقيق ذلك الهدف فالرؤية السليمة للذات تشكل المحور الأساس والرئيس للانطلاق والحركة نحو أهدافه السامية مستشهدة بقول أمير المؤمنين (عليه السلام): "هلك امرؤ لم يعرف قدره".

في هذا الموضوع عشرة قواعد مهمة تكمن وراء النجاح والتفوق، فالبعض يرى السعادة في المال والثروة والبعض يراها في الجمال وآخرون يرونها في أخذ الدرجات والشهادات العلمية...

لكن كلّ هذه لا تعكس إلاّ جانب واحد من جوانب السعادة ولكنها ليست السعادة الحقيقية والأبدية والخالدة. إنّ الإيمان بالله والتقوى هو الطريق الأساس للوصول إلى النجاح والسعادة الدنيوية والأخروية وهو العامل الهام الذي يصوغ شخصية الإنسان ذلك لأنّ الإيمان يزرع في قلب الإنسان الطمأنينة والتوازن والهدوء والإعراض عنه تعالى يولد الشقاء وضنك العيش والاضطراب والقلق والأمراض النفسية فعندما يتعمق الإيمان في القلب سيحول الشخص إلى إنسان عظيم.

أما القاعدة الثانية فهي تعيين الهدف:

ما الذي يحدد قيمة المرء في الحياة؟ الذي يحدد قيمة الإنسان هو الهدف أكان عالياً أم دانياً جاء في الرواية (وإنما لكل امرئ ما نوى) والنية هي التي تكشف عن ذلك الهدف ومهما كان الهدف أسمى ترتفع قيمة الإنسان. بعد تعيين النية يخطو الإنسان نحو النجاح لأنّه من أهم سبل الوصول إلى النجاح والمستقبل الزاهر إذن حدثوا أنفسكم دائماً متسائلين ما هو هدفي في الحياة؟ هل أريد إن أصبح عالماً أو مؤلفاً أو دكتوراً أو مديراً؟ ثمّ اطرحوا هذه الأسئلة:

لماذا اخترت هذا الهدف؟

كيف أصل إلى هدفي؟

متى أصل إليه؟

اكتبوا هذه الأسئلة مع أجوبتها بخط جميل واجعلوها في مكان بارز حتى تنظروا إليها كل يوم ليدفعكم للوصول إلى أهدافكم ثمّ خاطبوا أنفسكم كل يوم كم خطوة سرت إلى الأمام؟ كم درجة ارتقيت في سلم النجاح وكم تكاملت واقتربت من الهدف؟ وحاولوا إن يكون يومكما أفضل من الأمس.

القاعدة الثالثة: العمل في سبيل التقدم:

من أهم الأشياء التي توصل الإنسان إلى أهدافه السامية هو العمل الجاد؛ بنظرة دقيقة إلى صفحات الكون والنظام الذي يحكمه ينكشف حقيقة أساسية وهي إن كلّ موجود يحس في قرار ذاته سواء كان غريزاً وفطرة إن وجوده وكماله يرتبط بمقدار عمله وسعيه؛ خُلف الإنسان في هذه الحياة ليعمل وليتحمل المسؤولية ويصنع الحضارات ولا فرق في العامل بين إنّ يكون رجلاً أو امرأة. إنّ العلماء والعظماء واعيان النساء ما وصلوا إلى المراتب الرفيعة إلا بالعمل والجد ويخطئ من يتصوران العظمة يمكن الوصول إليها بغير ذلك؛ كلّ حقائق الحياة تشير إلى أنّ الإنسان لا يمكن أن يصل إلى أهدافه السامية الّا بالعمل والسعي الدائم.

أما القاعدة الرابعة، فهي استثمار الفرص وكيف يمكن لأي شخص أن يستثمر وقته وسات حياته على الأمور الآتية:

١- العبادة ومناجاة الرب.

٢- تصدي المرأة في داخل البيت لتوفير ضروريات الحياة السعيدة ومستلزماتها.

٣- صلة الرحم وزيارة المؤمنين.

٤- التثقيف الذاتي.

٥- محاسبة النفس وتزكيتها.

٦- التفكير في نعم الله ومخلوقاته... إلخ.

القاعدة الخامسة، هي العلم طريق التفوق: التزود بالعلم والمعرفة فلا يمكن أن يكون الإنسان متفوقاً إلا إذا كان متسلحاً بالعلم، والعقل لا ينمو حتى يستنير بنور العلم والمعرفة بشتى حقولها لذلك أكّد الإسلام على أهمية العلم وفضله وحث على طلبه واكتسابه مستشهداً بآيات القرآن الكريم منها (قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لا يَعْلَمُونَ) (الزّمر/ ٩)، داعياً إلى التدبر والتعمق فيها ويبقى الشيء المهم ألا وهو مصادر العلم الأصلية التي هي القرآن الكريم.

أمّا القاعدة السادسة في النجاح، هي الصبر والثبات:

هي إحدى المفردات التي يتوقف عليها مستقبل كل أمة وحاضرها أيضاً وكذلك تتوقف عليها الآفاق المستقبلية لكل شخص كذلك تتوقف عليها سعادة الإنسان أو شقائه ونسمعها كثيراً لكن بدون تأمل، يمكن تقسيم الصبر إلى صبران صبر سلبي وإيجابي أما الإيجابي فهو مقرون بالعمل وهو مصداق استعمال الإرادة الإنسانية فذو الإرادة القوية يمكن له إن يصبر ويتحمل مرارة الصبر وحلاوته. أما الصبر السلبي يعني الخمول وعقد الآمال وتركها وكم من الأفراد أقبلت إليهم الأعمال والمواقف وجاءتهم الفرص الثمينة فلم يصبروا عليها فضاعت عليهم الثمرات؛ كلّ عمل في الحياة صغير أو كبير يحتاج إلى الصبر.

القاعدة السابعة، هنالك آراء كثيراً منها:

البعض يرى إنّ القضاء والقدر هو الذي يحدد موقع الإنسان في الحياة وهو المحدد دون غيره ولا مفر من ذلك ولكن إذا قلنا بذلك فذلك يعني الجبر. إذن دائرة القدر ضيقة وخارجة عن إرادة الإنسان في جميع المجالات فهناك مجموعة أقدار تصنع مستقبل الإنسان ويقول البعض البيئة والمجتمع.

القاعدة الثامنة، العزيمة والإرادة:

ونسأل هنا ما هي الأسباب التي تحدد موقع ومستقبل الإنسان؟ لنجيب انّها إرادة الإنسان فلكي يصل الإنسان إلى النجاح لابدّ من الايحاء الذاتي والتمرين

والممارسة واتخاذ القدوة ذات الصفات المتميزة، والتأمل في حياة العظماء والاستشارة والتوكّل على الله.

القاعدة التاسعة، التي انطوى عليها سر النجاح هي ماذا تكون النتيجة:

إذا أردنا أن نكون من العظماء ونرتقي سلم النجاح والتقدم علينا أن نبدأ بالتخطيط وتعيين الهدف ونواصله بالعمل والجدية ولا نتوقف حتى نهاية الطريق، ولا نؤجل عمل اليوم إلى الغد ونتحذر آفات الوقت ونبتعد عن التوافه؛ ونستفيد من تجارب الآخرين ونتعاون جميعاً في طريق الحق ولا نفقد الأمل مهما طال ونستقيم في مهمتنا؛ ونتعلم من الجبل الثبات ومن الجمل الصبر والقناعة ومن الديك النهوض مبكراً ومن الزهر البشاشة ومن الأسد الشجاعة ومن النمل العمل الدؤوب؛ ومن المرأة الشفقة؛ فعند ذلك تكون النتيجة الوصول إلى العظمة والقمة والنجاح في الدنيا والآخرة بإذن الله تعالى.

القاعدة العاشرة، هي سر نجاح الأمّة:

ثمّ إن ما ذكرنا في سر نجاح الفرد يجري بتمامه في نجاح الأُمّة أيضاً لأنّ الأُمّة تتكون من فرد وفرد وفرد مضافاً إلى إنّ الأمة الإسلامية كانت ناجحة ومتقدمة عندما كانت تعمل بقوانين السماء التي رسمها القرآن الكريم وبينها رسول الله (صلى الله عليه وسلم) ولكن عندما تركت هذه القوانين وعملت بقوانين الغرب والشرق أخذت بالتراجع والتقهقر.

نصائح هامة أثناء المذاكرة

- تحديد الغرض من استذكار المادة لتسهيل عملية فهمها وتحصيلها.
- الحرص على فهم المادة العلمية وحسن تنظيمها، وعدم الانقطاع عن تحصيلها.
- استخدام أسلوب التكرار في التحصيل، والإعادة والتمرين، من خلال حل التمارين والتطبيقات المختلفة للمساعدة على ترسيخ المعلومات في الذهن.
- التعرف على مدى التقدم في التحصيل (التقويم الذاتي)، ومراقبة هذا التقدم.
- ينبغي على الطالب أن يقيّم تحصيله بنفسه؛ أي: يمتحن نفسه شفويًّا وكتابيًّا، ومن خلال قدرته على شرح المعلومات للآخرين مثل الزملاء.
- ينبغي أن يكون الطالب أمينًا وصريحًا مع نفسه فيما يتصل بمدى استيعابه وفهمه للمادة العلمية.
- نقد الطالب لطريقته في المذاكرة يساعد على تطويرها وتحسينها، ويمكن كذلك الاستعانة بمعلم المادة المختص في توضيح بعض عيوب الطالب في المذاكرة وكيفية إصلاحها.
- استذكار المواد الصعبة التي تحتاج إلى عمليات ذهنية في فترة تفتُّح الذهن قبل الشعور بالإرهاق.
- كلما استعملت أكثر من حاسة واحدة في المذاكرة، أدى ذلك إلى زيادة الاستيعاب وتثبيت المعلومات في الذهن.
- الاستعانة بالقلم والورقة أثناء الاستذكار.

- وضع عناصر للموضوع، ثم ربطها مع بعضها ببعض؛ لتظهر وحدة الموضوع وتتكامل أفكاره.
- الاستفادة من جميع الوسائط المعرفية المتاحة في الحصول على المعلومات بما فيها المدرس والزملاء داخل وخارج الفصل، وعدم الخجل من الاعتراف بنقص المعلومات، وتعلُّم كل ما هو جديد عن طريق الاستعانة بالكتب والناس والبيئة المحيطة.
- على الطالب تطوير اهتمامه خارج نطاق الدراسة؛ حيث إن ممارسة الأنشطة المختلفة تساعد وتعين على النجاح في الدراسة بتوفيرها المعنوية والفائدة مما يتم تعلمه.
- عدم الانتقال من درس إلى آخر قبل فهم الدرس الأول واستيعابه، فقد بُنِي الكتاب المدرسي على التسلسل في المعرفة، وتراكم الخبرات والمهارات.
- التعود على القراءة الصامتة، فهي تساعد على تحقيق استيعاب أفضل لما يقرأ.
- عند الشعور بالتعب ينبغي ترك المراجعة، ومحاولة ممارسة أي نشاط محبب للطالب.
- تجنُّب مراجعة مادتين متشابهتين في نفس اليوم.
- مراجعة الدروس ينبغي أن تكون على فترات متقاربة.
- اختيار المكان والزمان المناسبين للتعلم والاستذكار.

كيف تذاكر بطريقة صحيحة

كيفيّة المذاكرة بطريقة صحيحة يعتقد الكثير من الأشخاص أنّ التفوّق الأكاديمي والحصول على درجات مرتفعة مرتبط بالذكاء والقدرة على الفهم والاستيعاب السريع فقط. والحقيقة، أنّ تلك الميزات واحدة من أسباب النجاح وليست جميعها، حيث إنّ الالتزام بحضور الدروس، والتركيز أثناء شرح المعلّم والمذاكرة بالطريقة الصحيحة عند العودة إلى المنزل، جميعها من شأنها تحسين التحصيل الدراسيّ. سنعرض في هذا المقال المذاكرة بالطريقة الصحيحة. نصائح قبل المذاكرة حدّد هدفك من المذاكرة والتعلّم، ولتخلص نيّتك لله تعالى ولخدمة المجتمع من العلم الذي تزوّد به. اتخذ قراراً بالبدء بالمذاكرة، حتّى وإن كنت مُتأخراً بنظرك؛ فالطريق الطويل دائماً ما يبدأ بخطوة. حدد وقتاً مناسباً للمذاكرة، وغالباً ما تكون فترة الصباح الباكر هي الأنسب؛ حيث يكون التركيز في أعلى معدّلاته. اختر مكاناً مناسباً ومريحاً، حيث يكون بعيداً عن مصادر الفوضى والضوضاء، وجيّد الإنارة، ويحتوي على طاولة ومقعد مريح، كما يفضّل أن يكون في مكان مريح للأعصاب كحديقة المنزل مثلاً. أعد جدولاً للمذاكرة؛ فهو ينظّم الوقت ويُشعرك بالرّاحة. اختر أصدقاء خير يعاونونك على المذاكرة. اتبع نظاماً غذائيّاً متكاملاً وصحيّاً يحتوي كافّة العناصر الغذائيّة التي يحتاجها الجسم من بروتينات، ودهون، وكربوهيدرات. واحرص على شرب الكثير من الماء؛ فهو يعزز تدفق الدم إلى المخ؛ وبالتالي يزيد قدرتك على التركيز. ابتعد قدر الإمكان عن تناول المواد المحتوية على منبهات كالقهوة والشاي؛ فهي تؤثّر سلباً على الصحّة على المدى البعيد. خذ قسطاً من الراحة أثناء المذاكرة، وذلك تجنّباً للتعب أو الملل. مارس الهوايات التي تحبّها باعتدال كممارسة التمرينات الرياضيّة مثلاً. نصائح أثناء المذاكرة اقرأ الدرس قراءة مجملة وسريعة للتعرّف على محتواه وقواعده الأساسية. قسّم الدرس إلى عدّة عناوين رئيسية، كل عنوان منها يحتوي على عدد من العناوين الفرعية أو الثانوية. ركّز انتباهك على الرسوم التخطيطية

والتوضيحية والجداول الموجودة في الدرس؛ فهي تسهّل عملية الفهم والحفظ، وتُعينك على استرجاع المعلومات عند الحاجة. لا تعتمد على الحفظ فقط، بل اربط عملية الحفظ بالفهم، واعمل على ربط المعلومات التي تقرأها بالمعلومات السابقة أو اللاحقة لها. وجّه الأسئلة إلى نفسك، مثل: لماذا عبّر الكاتب بهذه الطريقة؟ ما قصد الكاتب من هذه الفقرة؟ ... قم بحلّ كافّة الأسئلة الموجودة نهاية كل درس؛ وفي هذا اختبار لمدى فهمك وتثبيت للمعلومات. لخّص المعلومات التي قمت بمذاكرتها في دفتر خاص، واحتفظ به لحين المراجعة. نصائح بعد المذاكرة أجب بعض الأسئلة حول المعلومات التي ذاكرتها والموجودة في نهاية المنهاج. دوّن النقاط الرئيسيّة لكلّ درس، إضافة إلى القوانين والقواعد اللازمة. ناقش الدروس مع زملائك في المدرسة، عن طريق تبادل الأسئلة والإجابات فيما بينكم. أجب عن أسئلة الامتحانات السابقة لذات المادة. راجع المعلومات التي لخّصتها في الدفتر الخاص أثناء المذاكرة قبل ليلة الامتحان.

تنظيم الوقت إنّ تنظيم الوقت أثناء المذاكرة يعدّ أحد أهمّ العوامل التي تساعد على المذاكرة بكفاءةٍ وفعاليّةٍ كبيرتين، وهو أيضاً واحداً من أهمّ الأسباب التي تؤدّي إلى الصعوبة التي يواجهها الطلبة أثناء المذاكرة، وهي أيضاً أحد أهمّ الأسرار للتفوق والحصول على العلامات المرتفعة وبالإضافة إلى ذلك فإنّها تساعد على الحصول على وقت فراغٍ أكبر وذلك بسبب الانتهاء من المذاكرة بوقتٍ أقل. إنّ أحد أهمّ الأمور التي عليك القيام بتحديدها قبل تنظيم وقتك أثناء المذاكرة هي كميّة الوقت التي ستقوم بالمذاكرة خلالها والتي تعتمد على عدد الحصص أو المحاضرات خلال الأسبوع وعاداتك في الدراسة والأهداف التي تريد تحقيقها سواء كان ذلك أنّك تودّ أن تكون الأول على الدفعة أو الحصول على معدلٍ جيد أو النجاح فقط، ففي العادة يشير الأساتذة في الجامعات إلى أنّ الطالب عليه المذاكرة لمدّة ساعتين أسبوعياً لكلّ ساعة معتمدة، أي أنّ الطالب المتفرغ للدراسة عليه المذاكرة لمدّة ثلاثين ساعةً أسبوعياً على الأقلّ، وهو ما تشير

الدراسات إلى عدم التزام الطلاب به في العموم. طريقة تنظيم الوقت للمذاكرة كيف يمكن أن نستغل الوقت الذي نفرّغه للدراسة بشكلٍ كامل؟ وهذا هو ما يمكن عمله باتباع الخطوات التالية: عمل جدولٍ أسبوعيّ للمذاكرة، فبدلاً من التخطيط في عقلك فقط للمواد التي تريد دراستها فإنّه بإمكانك أن تقوم بعمل جدولٍ مفصّل للمواد التي تريد دراستها والأوقات التي ستدرس فيها هذه المواد، ومن المهم أن يكون هذا الجدول في مكانٍ تستطيع رؤيته على الدوام أو القيام بذلك باستخدام الهاتف الذكي والذي يتيح القيام بذلك مع استخدا م المنبه للتذكير بأوقات الدراسة. ترتيب أوقات الدراسة للمواد بحسب الأولوية، فمن المهم أن تقوم بتخصيص وقتٍ أكثر لدراسة المواد الصعبة أو الجديدة أو التي تحتاج إلى تحسين أدائك بها، فالمواد تختلف بدرجة صعوبتها من شخص لآخر، فعليك ترتيب المواد الصعبة والانتهاء منها أولاً أو تلك التي اقترب موعد امتحانها ومن ثم الانتقال إلى المواد الأسهل، فعليك دائماً تذكر أن تبدأ بالمهام الصعبة، وأمّا السهلة منها فتستطيع الانتهاء منها بسرعة وعادةً ما تحلّ نفسها بنفسها. عليك التأكد أنّه ما أن تجلس أو تفكر في المذاكرة فإنّ الإغراءات المختلفة وحتى التي كانت تافهةً في نظرك ستبدأ بإغرائك للابتعاد ع الدراسة، فلذلك عليك أن تتحلى بقوّة الإرادة والتمسك بالهدف الذي تريد تحقيقه عن طريق المذاكرة، والابتعاد قدر الإمكان عن جميع أنواع الإغراء التي من الممكن أن تتعرّض لها سواء كان ذلك التلفاز أو الهاتف أو الحاسوب أو حتى الأشخاص، فعليك الدراسة في جوٍّ هادئٍ بعيداً عن جميع أنواع الضجيج المختلفة. من المهمّ أن تبقي على مكان مذاكرتك مرتباً ونظيفاً فهذا يساعد بشكلٍ كبيرٍ على الحصول على ما تحتاجه بسرعة وألّا تضيع وقتك في البحث عن الأقلام أو الأوراق أو الكتب أو غيرها.

كيف تذاكر بدون ملل المذاكرة هي طريق التفوق و النجاح لمن أراد أن يكون مستقبله مرتبطاً بالمجالات العلمية و المعرفية، و هي وسيلة الحصول على الحد

الأدنى من الثقافة لمن أراد ان يكون مستقبله مرتبطاً بالمجالات المهنية، من هنا تبرز اهمية المذاكرة في الحياة، فهي وسيلة الحصول على الشهادات التي تمنحه التخصص، لهذا فمن لم يهتم بموضوع المذاكرة و الجد و الاجتهاد في طلب العلم و تحصيله، فلا بد له من أن يراجع حساباته، حتى يستطيع الوصول إلى مبتغاه. و تختلف صعوبة و سهولة المواد الدراسية، حيث إن الموت العلمية تكون بحاجة الى فهم دقيق لما تحتويه من نظريات و منطق و ترابطات، أما المواد الأدبية فهي وحسب ما أشيع عنها قائمة على الحفظ، بسبب طبيعة الاسئلة التي تأتي في امتحاناتها فاغلب اسئلة المواد الأدبية قائمة على الحفظ و استذكار المعلومات. و المذاكرة عملية مملة عند غالب الطلاب على الرغم من اقتناعهم التام بأهميتها الشديدة، إلا أنهم يشعرون بالملل عند البدء بالدراسة، فتمضي الساعات و الأيام دون أن يحرزوا اي تقدم ملحوظ في دراستهم، لهذا يتوجب ان يكون الملل اخر رفيق في عملية الدراسة و المذاكرة، نظراً لأهمية الموضوع و حساسيته. من طرق إزالة الملل، أن يعمل الإنسان على أن يكون هناك فواصل تتخلل عملية الدراسة، فالدراسة المستمرة من شانها ان تضعف تركيز الإنسان و تسبب له التعب والارهاق والملل، كما يتوجب عليه أن يغير من مكان جلوسه و ان يستمع إلى الموسيقى إذا أراد ذلك - الموسيقى وليس الأغاني، حيث تعمل الأغاني على تشتيت الانتباه - إلى ذلك يتوجب عليه أن يبتكر طرقاً جديدة في الدراسة حتى يباد الملل عنه قدر الإمكان. و من أفضل طرق إبعاد الملل عن الأشخاص عندما يقومون بعملية الذاكرة أن يأكلوا أو يشربوا أشياء خفيفة، حيث ان تغيير جو الدراسة الجاف يزيد من المل. و حتى لا يشعر الإنسان بالملل أثناء الدراسة لا ضير من أن يكون لي بين كل فترة و فترة مع شخص ما للحديث، فالحديث مع الآخرين يروح عن النفس خصوصاً في كل وقت و كل حين، و إذا كان الشخص ممن يستطيع المذاكرة و هو يمشي فلا ضير في ذلك على أن لا يؤثر هذا على سير عملية المذاكرة وجودتها، فيجب أن لا تكون طرق الملل متعارضة مع التركيز في المذاكرة.

نصائح لتصبح تلميذاً ممتازاً يجب أن تأخذ بهذه النصائح التي تجعل منك تلميذاً ممتازاً، حتى تنال على ثناء معلمك وفخر أهلك بك، واحترامك لذاتك وثقتك بأنك تستطيع تحقيق أهدافك كلها في المستقبل: الحرص على الحصول على المعلومات والإصغاء لها جيّداً وفهمها من المعلم، والانتباه جيّداً لما يُقال في غرفة الصف، وعدم إضاعة أية معلومة، فتلقّي العلم يجب أن يكون غايتك. أخذ موضوع الدراسة بجديّة، والابتعاد عن اللهو واللعب أثناء شرح الدّرس، وكتابة الملاحظات والمعلومات التي يطرحها المعلم. امتلاك الأخلاق، وحسن التعامل مع المعلم، وطرح الأسئلة في الأشياء التي لم تتضح لك على المعلم، دون تردد لكن بطريقة مهذّبة. مراجعة الدروس وفهمها مرة أخرى بطريقة ذاتية في البيت، وحلّ الكثير من المسائل، فكثرة التكرار تساعدك على تثبيت المعلومات، ومعالجة الضعف في فهم مادة الدرس إن عانيت منه من خلال الاطّلاع المكثّف عليها والقراءة عدة مرات. عدم مرافقة الأصدقاء غير الحريصين على التعليم، فلا تلهو معهم، أو تنجذب لطريقتهم التي تؤدّي للفشل الدراسيّ. ذاكر الامتحانات جيّداً، وابتعد عن الغشّ فهو سبب الفشل، يجب أن تكون صادقاً مع نفسك أوّلاً حتى تستفيد من العلم. لا تجعل التشاؤم يرافقك إن فشلت في شيءٍ ما، يجب أن تحاول وتحاول حتى تصل لما تريد وتنجح. يجب أن تنام مبكراً، حتى تظلّ متيقظ الذهن، ومستعداً لتلقي المعلومات وتحليلها، وتصل للتفكير السليم. استخدام الوسائل التعليميّة الحديثة لتعزيز الفهم، مثل: الإنترنت المليء بالمعلومات القيّمة. الحرص على الحضور دائماً، وعدم الغياب عن الحصص الدراسيّة، حتى لا يفوتك أيّ شيء من المعلومات، وتدخل في مشكلة عدم فهم الدرس السابق الذي يعتمد عليه الدرس اللاحق. التعاون مع الأصدقاء المتفوّقين، لتبادل المعلومات بينكم وزيادة الفهم للدروس وتبادل الأفكار. يجب أن يكون لديك دافع قويّ للدراسة لتصبح تلميذاً ممتازاً، يجب أن تدرك مدى مسؤوليتك بالنجاح

والتفوق، وما ينتظرك بالغد. طلب المساعدة من الأشخاص الذين يمتلكون خبرة لتدريسك الأشياء التي قد تواجه بها مشكلة، أو لم تفهمها من الأستاذ.

كيف أذاكر بدون نسيان

المذاكرة المذاكرة أو (الدراسة): هي القيام بقراءة، وتحليل، واستيعاب، وفهم، وحفظ المواد الدراسية، والتعليمية من قبل المتعلم، من أجل زيادة مهاراته الدراسية المرتبطة بمادة معينة، أو بمجموعة من المواد. وارتبط مفهوم المذاكرة بالطلاب عموماً، وخصوصاً من هم على مقاعد الدراسة، وعند مذاكرة أكثر من مادة في اليوم الواحد لا يستطيع بعض الطلاب استيعاب عدد المواد، نتيجة لعدم تغييرهم لسلوكاتهم الدراسية، وأهمّها المحافظة على المذاكرة المستمرة، ولكن يُعلّل بعض الطلاب بأنّهم ينسون المواد الدراسية بعد مذاكرتها، نتيجةً لعدم قدرتهم على تذكّر جميع التفاصيل التي قاموا بمذاكرتها، وهذا ما ينعكس سلبياً على تحصيلهم الدراسي. طرق المذاكرة دون نسيان توجد مجموعة من الطرق التي من الممكن اتباعها من أجل المحافظة على المذاكرة بشكلٍ جيّد، وعدم نسيان أي تفاصيل مهمة في الدروس، وهي كالتالي: مراجعة المواد أولاً بأول: تهدف هذه الطريقة القديمة الحديثة، في القيام بتخصيص وقت يومياً لمراجعة دروس اليوم، ومذاكرتها، ويجب أن لا يكون أقل من ساعة، ولا أكثر من ساعتين، أو أكثر في حال كانت قدرة الطالب الدراسية تسمح على ذلك، وفي نهاية الأسبوع يقوم الطالب بمذاكرة جميع دروس الأسبوع، ممّا يُسهّل عليه الدراسة وقت الامتحانات، وعدم نسيان المواد المدروسة. عمل جدول دراسي منزلي: يهدف هذا الجدول إلى وضع خطة دراسية منزلية؛ حيث يقوم من خلالها الطالب بتخصيص يوم أو يومين لمذاكرة مادة معينة، ومن ثمّ الانتقال في الأيّام التي تليهما إلى مواد أخرى، وهكذا، وتساعد هذه الطريقة على جعل الطالب يستوعب المادة بشكل أكبر، وتسهل عليه تذكرها وعدم نسيانها، من خلال تكرار دروسها بشكل متكرر.

القيام بتلخيص الدروس: تلخيص الدرس هو القيام بكتابته أكثر من مرة، وإعادة صياغته على أوراق خارجية بأسلوب الطلاب، والإشارة إلى النقاط المهمة فيه، والمعلومات المذكورة من خلاله، وكلّما قام الطالب بتلخيص الدرس أكثر من مرّة استطاع تذكّره وعدم نسيانه. كتابة الملاحظات والشرح في الحصص الدراسية: يقوم المعلمون بشرح وكتابة بعض المواضيع على اللوح الصفّي في القاعة الدراسية، ويجب على الطالب القيام بكتابة ما يقوله، أو يكتبه المعلّم، ويساعده ذلك في المذاكرة بشكلٍ جيّد عند عودته إلى منزله، من خلال قراءة الملخّصات المتعلقة في الدرس، والتي نقلها عن المعلم، وبالتالي عند دراسته لها، سوف يتمكن من المذاكرة دون نسيان. حفظ الدروس: توجد مجموعة من الدروس التي تحتاج إلى حفظ؛ كالقصائد الشعرية، وخصوصاً تلك الطويلة منها، والتي يتم طلب حفظها من أجل تقديم اختبار فيها، ويجب على الطالب القيام بحفظها أولاً بأول، من خلال حفظ حوالي أربع إلى خمس أبيات يومياً، حتى يتأكد من حفظها وإتقانها كاملةً، ومذاكرتها كما هو مطلوب، وعدم نسيانها عند التقدم للامتحان.

المذاكرة الكثير من الطلبة سواءً كانوا ذكوراً أم إناثاً يشتكون دائماً من عدم تركيزهم وعدم مقدرتهم على المذاكرة من أجل تحقيق درجات عالية في جميع المواد، ويعود ذلك إلى عدّة أسباب قد تواجههم، ولهذا سنتطرّق في هذا المقال إلى أكثر الطرق الصحيحة في المذاكرة. أهم معوقات المذاكرة تراكم الدروس وكثرتها يؤدّي إلى الصدمة من عملية المذاكرة لهذا الكم الهائل من الدروس، وهذا ناتج عن سوء في عملية تنظيم الوقت. الصداقة السيئة مع بعض الأصدقاء الذين يبعدونك عن دروسك، ويشغلونك عن المذاكرة في وقتها. البعد والكره لأنواع معيّنة من الدروس، وعمليّة تصور أنه لا يمكن فهمها مها ذاكرت واجتهدت، وهذا نابع من كلام بعض الأصدقاء عن بعض المواد بأنّها صعبة ولا يمكن فهمها مهما حدث. المشاكل الأسرية يكون لها دور كبير في عدم التركيز في المذاكرة والبعد عنها. المشاكل العاطفية والقلق والتوتّر وخصوصاً في بداية سن المراهقة يبعدانك عن

المذاكرة والتركيز في الدروس. فقدان القدرة على التركيز أثناء مذاكرة الدروس، فيذهب الوقت هباءً في التنقّل بين الصفحات دون الاستفادة من عملية المذاكرة بشكلٍ جيد ومفيد. عدم تنظيم الوقت والتنقل بين الدراسة والاهتمام بهوايات أخرى أنت بحاجة اليها. التغذية غير الصحية تعيق عملية استيعاب الدروس أثناء المذاكرة. عدم الانتباه والتركيز أثناء شرح المعلم أو المعلمة للدرس، وبالتالي عدم فهمه، ويؤدّي ذلك عدم الفهم أثناء المذاكرة للدرس. كيفية المذاكرة الصحيحة القراءة الشاملة الإجماليّة يجب في البداية القراءة بنظرة عامة وبصورة شمولية للدرس حسب الخطوات التالية: تقسيم الدرس إلى عدة عناوين رئيسية، وتقسيم كل عنوان رئيسي إلى عناوين فرعية أصغر وحفظ جميع العناوين الرئيسية والفرعية، وحفظ عملية الترابط بين العناوين التي قسمتها. أخذ فكرة عامة عن الدرس وقراءته بصورة عامّة شمولية قبل البدء بعملية الحفظ للدروس لتسهل بعد ذلك عملية المذاكرة والحفظ السريع. زيادة الاهتمام بالصور التوضيحية والرسومات والجداول؛ لأنها تساعد في عملية فهم الدرس أثناء المذاكرة. محاولة الإجابة عن الكثير من الأسئلة التعبيرية الموجودة في موضوع الدراسة. عملية المذاكرة والحفظ يجب هنا المسير على قاعدة احفظ ثم احفظ ثم افهم للوصول إلى أفضل الطرق للمذاكرة الجيدة، وطريقة الاعتماد على الفهم فقط تؤدي إلى الفشل في النهاية؛ إذ يجب أن يكون الفهم مرتبطٌ بالحفظ لتخرج في النهاية بفهم كاما لكل درس دون نسيان، ويجب اتباع الخطوات التالية في عملية الحفظ: يجب التركيز ومعرفة النقاط الرئيسية في الدرس أثناء المذاكرة ووضع خطٍ أو علامةٍ عليها أو تحتها، وعليك أن تكرّر قراءتها عدة مرات حتى تثبت في عقلك وذاكرتك. تفهّم جيداً القوانين والمسائل والمعادلات فهماً جيداً في البداية، ثمّ احفظها. ضع العديد من الأسئلة المتعلقة بالدرس الذي قمت بفهمه وحفظه ثمّ قم بالإجابة عن الأسئلة لوحدك. اعطِ ذهنك وذاكرتك وعقلك الثقة في الحفظ والفهم بسرعة، فعمليّة الحفظ تحتاج إلى النفسية المتفائلة. المراجعة والتسميع بعد

عملية الفهم والحفظ يجب مراجعة الدرس وتسميع ما تمّ حفظه كي تلتصق المعلومة في الذهن والدماغ، ويكون التسميع إمّا تحريريّاً وإما شفويّاً، وفوائد التسميع كثيرة نذكر منها: يكشف التسميع الأخطاء التي من الممكن أن تقع فيها وتتجنّبها. يزيد من قدرتك على إلصاق المعلومة في الذهن والعقل لأطول فترة ممكنة. يبعدك عن شرود الذهن والسرحان، ويبقيك في عملية المذاكرة.

طرق لزيادة التركيز والانتباه

التركيز والانتباه يسعى العديد من الأفراد إلى زيادة التركيز والانتباه لديهم، فهما ضروريان للقيام بالأعمال والمهمّات الموكلة لهم بنجاح، وفي المقابل يتسبب ضعف التركيز والانتباه بتدنّي الدرجات الأكاديمية عند الطالب، وتراجع إنتاجية العمل بالنسبة للموظّفين أو العمّال على حدٍ سواء، ويعود سبب عدم الانتباه وقلة التركيز للعديد من الأسباب، وسنذكر في هذا المقال بعض الطرق والنصائح لزيادتهما. طرق لزيادة التركيز والانتباه ابتعد عن الأمور المشتتة للذهن، مثل: التلفاز، ومواقع التواصل الاجتماعي، والأطعمة غير الصحّية كالأطعمة السريعة التي لا تحتوي على العناصر الغذائية اللازمة التي يحتاجها الجسم، والانشغال بأمورِ الآخرين كنوعٍ من الفضول، فالأجدر هو الانتباه لمشاكلك وأمورك الخاصّة. اكتب مخططاتك اليومية، فإذا أردت إتمام عملٍ معيّن اليوم دوّنه، فإذا شعرت بالتشتت وعدم معرفة من أين يجب أن تبدأ عد إلى ملاحظاتك واقرأ المهام التي يجب إتمامها، ونفّذها من حيث الأكثر أهمية وصولاً للأقل أهمية. قسّم المهام إلى مجموعاتٍ، بحيث تضع المهام التي تحتاج إلى تركيزٍ عالٍ في مجموعةٍ، والتي تحتاج إلى تركيز أقلّ في مجموعةٍ أخرى، وبهذا تتمكّن من تنفيذ كلّ منها حسب الحالة التي تمرّ بها، فإذا كنت في مكان شديد الضوضاء وبه أضواء ساطعة تحدّ من التركيز أجّلت المهام التي تحتاج التركيز العالي لوقتٍ لاحقٍ. أتمّ العمل الإبداعي بدايةً، فالبدء بالمهمات السهلة وتأجيل المهمات الصعبة لوقتٍ لاحقٍ من شأنه

استنزاف الطاقة الخاصّة بك وتقليل تركيزك في الوقت الذي أنت بحاجةٍ فيه فعلاً لهذا التركيز. أنجز أعمالك في الأوقات التي تكون فيها بتركيزٍ أكبر، فالإنسان الطبيعي يتمكّن من التركيز مدّة متوسّطها ست ساعاتٍ فقط وتكون في الصباح أو في وقتٍ متأخرٍ ليلاً. أحط نفسك بالأشخاص الذين يمتلكون أهدافاً مماثلة لأهدافك أو مشابهةً لها فهذا سيزيد حسّ المنافسة وسيشجّعك على التركيز. امنح نفسك قسطاً من الراحة، فالعمل تحت الضغط سيشعرك حتماً بالتشتت وعدم القدرة على التركيز، بإمكانك التنزّه مع أصدقائك أو النوم لساعاتٍ كافية، أو ممارسة التمرينات الرياضية أو التنفّس بعمق. تناول الأغذية الصحّية التي تحفّز التركيز، مثل: الحبوب، والألياف، والمكسّرات، والخضراوات والأحماض الدهنية. درّب عقلك على التركيز، فالعقل يشبه العضلات التي تكون بحاجةٍ للتمرين المستمر لتحافظ على نشاطها، وليتمّ ذلك عليك التركيز على إنجاز كلّ مهمةٍ على حدة، وجرّب القيام بإحدى النشاطات الآتية: نقّط في الشمعة داخل كوبٍ أو دائرة مرسومةٍ على الورق أو فتحات علبة البيض . تابع بقعة ضوء متحركةٍ في غرفةٍ بضوءٍ خافت. انقل شرائح من الفاكهة بقطعة خشبٍ رفيعة.

أيقظ مهاراتك وقدراتك

* مهارات تدوين الملاحظات

١- تأكد أن ملاحظاتك تلخّص المادة يجب ألا تكون الملاحظات التي تكتبها عن المادة التي تدرسها أو الكتاب أو الفصل من الكتاب الذي تدرسه نسخه طبق الأصل

٢- ابتكر وحدّد طريقة الاختزال الخاصة بك

لاشك أن كتابة الكلمات كاملة يستغرق وقتاً طويلاً لذا يمكنك ابتكار اختزالات خاصة بك للكلمات التي تريد استخدامها فإذا أخذنا الجملة التالية مثلاً

"ولد الشاعر أبو العلاء المعري في معرة النعمان من بلاد الشام عام ٣٦٧ هجريه ثم رحل إلى بغداد واستقرفيها "

فيمكننا كتابة هذه الجملة مختزلة كما يلي:

"المعري ،شاعر ،المعرة ،شام، ٣٦٧، بغداد"

٣- اكتب كلا من العناوين الرئيسة والجانبية بخطوط مختلفة

وهذه بعض الرموز التي تساعدنا على الحفظ وهى :

* المربع ـــ الأفكار الرئيسة الهامة

* المثلث ـــ ضع الأسباب :

لماذا ...كيف....

* صح ـــ المفاهيم العامة

* دائرة ـــ ضع أسماء الأشخاص

* مستطيل ـــ ضع التفاصيل أو الأفكار الأقل أهميه

٤ - تعلم الشكل الأساسي للموضوع

الاستخدام الفعّال للذاكرة

١- الانتباه

٢- احصل علي المعلومات الصحيحة بشكل سليم

٣- أكّد لنفسك أنك قادرعلى التذكر

٤- طور رغبتك في الموضوع

٥- افهم ما يقال جيدا

٦- حاول أن تكون مبدعاً

٧- استخدم طريقة التكرار

٨- حاول أن تنشئ صوراً في ذهنك

٩- تعلّم أسلوب الربط

١٠- تدرب على التذكرفي كافه الأحوال

١١- قلل التشوش

١٢- ادرس الكليات وليس الجزئيات

مهارات دراسية اخرى

• كن متفائلاً • تعرف على معلميك • كن نظيفاً • كن في المقدمة • جهز مستلزمات الدراسة اللازمة • استمع جيداً • أكتب الملاحظات المهمة • اسأل عن ما تجهله ولا تفهمه • كن منتبهاً • حضر درسك • اختر المكان المناسب للدراسة • اختر الوقت المناسب للدراسة • استخدم الخرائط الذهنية والعقلية • دوّن الأفكار اللازمة • اختبر نفسك و تقبل النتيجة كما هي • خذ قسط من الراحة • لا تنسى قراءة القرآن الكريم مهارات الدراسة الفعالة.

المهارة الأولى : القراءة الفعالة يمكنك اكتساب مهارة القراءة الفعالة، من خلال إتباع الخطوات الثلاث الآتية:

المرحلة الأولى: قبل القراءة التهيئة النفسية والعقلية للقراءة: اختر مكانًا هادئًا مضاء بشكل مناسب، فهذا سيعمل على زيادة تركيزك. ابدأ بالتفكير حول ما ستقرأ ، تعرف على العنوان الرئيس والعناوين الفرعية، فهي توضح الفكرة الرئيسية للدرس وركز على الاستنتاجات والتطبيقات. اطرح أسئلة معينة في ذهنك من واقع قراءتك للعناوين مثل (ماذا، كيف، لماذا، أين، متى، مَن) مما يثير انتباهك ويشعرك بالمتعة والتشوق لما ستقرؤه، فوجود أهداف للقراءة تجعل الطالب يسعى وراء تحقيق هدفه. ضع بعض التوقعات الذكية على هيئة افتراضات، ثم قم بتعديلها على ضوء ما تقرؤه، فالافتراضات تساعد على تركيزنا عند القراءة ، وتجعلنا نشعر بالإثارة عندما تتحقق تصوراتنا لما قرأناه أو سمعناه فيما بعد. المرحلة الثانية: أثناء القراءة: عملية المسح: اقرأ الموضوع بصورة متكاملة وسريعة، دون تثبيت العين طويلاً على جزء من السطر أو على كلمة؛ فعليك أن تعويد عينيك على القراءة المنطلقة إلى الأمام، ولا تعيد قراءة الجملة،

حتى لو شعرت بعدم الفهم التام للمعنى، فقد تجده في الجمل والعبارات التالية؛ والهدف من القيام بهذه القراءة السريعة أو المسحية هو التعرف المبدئي على الدرس. المرحلة الثالثة: بعد القراءة: عملية الاسترجاع: راجع المعلومات والأفكار الرئيسة، وذلك إما بكتابة ملخص لها، أو بتسجيل بعض الملاحظات الهامة، أو القيام بعملية التسميع لأهم الأفكار والاستنتاجات والمفاهيم، التي توصلت إليها، وقد أثبتت الأبحاث أن قيامك بعملية الاسترجاع بإمكانك تذكر ٧٠% من المعلومات التي ذاكرتها.

المهارة الثانية: مهارة التلخيص التلخيص من المهارات الدراسية ذات الفوائد الجمة، ويمكن اكتساب هذه المهارات وتطويرها بالممارسة، ومن أهم فوائد عملية التلخيص وكتابة الملاحظات:- تساعد على التركيز على المعلومات الهامة والأساسية، فهو يساعد على التركيز بفاعلية على ما تقرأ أو تسمع. -تساعد في عملية الفهم والاستيعاب، فعمل الملخصات يحدد لك الأطر العامة للموضوعات والتفصيلات المتفرعة عنها، ويضع حدودًا فاصلة بين أجزاء الموضوع، ويعمل على تصنيفه وتقسيمه بصورة توضح المعنى وتساعد في تخزينه في الذاكرة بصورة مرئية. -تساعد في إمدادك بسجل من المعلومات المركزة، التي ستحتاج لها في المستقبل؛ فإذا ما أردت إجراء مراجعة سريعة لبعض الدروس، وليس لديك وقت كاف لمراجعتها من الكتاب بإمكانك الاستعانة بالملخصات. - تساعد على إدارة الوقت بفاعلية، فهي تجنبك إضاعة الوقت والجهد، فبدلا من قراءة (١٠) صفحات يمكن تلخيصها في صفحتين باستخلاص أهم الأفكار. ولهذا الجانب أثر نفسي إيجابي عليك ، وعلى استمرارك في عملية المذاكرة والمراجعة الدورية. كيف تلخص؟ هناك طرق عديدة لكتابة الملخصات وأخذ الملاحظات، وتعتمد الطريقة المستخدمة، على طبيعة المادة المطلوب تلخيصها، والهدف من قيامك بعملية التلخيص، والطرق أو الأشكال الأساسية لكتابة الملخصات هي:

١- الطريقة النثرية: هي نقل مركز أو نسخة مكثفة ومركزة من الأصل، وعادة ما تكتب بشكل نثرى.

٢ - الطريقة الهيكلية: وهذه تكون على شكل كلمات مفردة أو فقرات مختصرة، وتوضع على شكل قائمة، باستخدام تقسيمات مثل: العناوين الرئيسة والعناوين الثانوية المتفرعة مع استخدام الترقيم والترميز.

٣- الأشكال والخرائط العنكبوتية: وتتم هذه الطريقة بوضع العنوان الرئيس في مركز الورقة على شكل هندسي، بيضاوي، أو مربع أو دائري أو مستطيل، ويتفرع منه أسهم وخطوط، كل فرع رئيس قد يتفرع بدوره إلى أفرع ثانوية، وتستخدم هذه الطريقة خاصة إذا كان الموضوع المدروس ذا تصنيفات كثيرة ، والكتابة تكون مختصرة في هذه الأشكال.

المهارة الثالثة : مهارة الحفظ كيف تذاكر وتحفظ المعلومات ؟

هناك عدة طرق للمذاكرة والحفظ أهمها :

١- طريقة الإعادة : المذاكرة عند العديد من الناس ، تعنى الإعادة والتكرار إما بالتسميع الشفهي أو الكتابي، ولكن يعيب هذا الأسلوب ، أن هذا الالتصاق أو التعليق يكون مهزوزًا؛ فقد يكتشف الطالب أن المعلومات التي قام بتسميعها ، تحت ظروف القلق النفسي، قد ذهبت بشكل كامل ، كأن الدماغ أصبح فارغًا من كل أثر للمعلومات، وهذا لا يعنى أن هذه الطريقة فاشلة، ولكن يجب أن يطور هذا الأسلوب، وتستخدم وسائل أخرى مدعمة له ، مثل قوة التخيل، والربط التسلسلي . ٢-طريقة التخيل : هي عملية تكوين صورة عقلية لشيء تم ملاحظته وتخيله ثم تحويله إلى صورة واقعية مجسمة، ثم نعمل على إعادة تكرار هذه الصورة عدة مرات في مخيلتنا مما يعمل على تعزيز قوة الذاكرة لدينا. مثال : تخيل أنك مخرج برامج ، حينذاك كل شئ سيأخذ بعداً بصرياً وحركياً وسمعياً ، مما سيعمل على تعزيز قوة الذاكرة.

٣-طريقة الربط الذهني : إحدى الطرق المتفرعة من قوة التخيل: فالمعلومات الجديدة من السهل تحويلها إلى معلومات طويلة المدى. فكلما نجحت في صنع الارتباطات كلما كان تذكرك للأشياء أفضل.

المهارة الرابعة: المراجعة

١- دوّن أكثر النقاط أهمية في كراسة الملاحظات.

٢- راجع هذه الملاحظات دورياً.. اقرأها بصوت عالي.

٣- لخص قدر المستطاع وقلل من ملاحظاتك لتتذكرها.

٤- أثناء المراجعة والمذاكرة عليك بتوقع الأسئلة.

٥- راجع وفق جدول زمني.

٦- استخدم الألوان وأشِّر على أهم النقاط.

٧- داوم على الأدعية أثناء المذاكرة وحفظ القرآن والأذكار وحافظ على الصلاة. فلا بارك الله في عملٍ ينهى عن الصلاة. كيف تعد برنامجاً للمراجعة؟ إن إعداد برنامج للمراجعة يلعب دوراً كبيراً في الاستعداد للامتحانات، ويتم إعداد برنامج أو جدول المراجعة تبعاً لمقدرة كل طالب، وتبعاً لنوعية المواد التي سيجري فيها الامتحان على أن يكون في الشكل التالي:

١- المذاكرة المنتظمة لجميع المواد المقررة.

٢- المراجعة المنتظمة لأنها مرحلة هامة؛ فلا تبدأ بالمراجعة ليلة الامتحان ولكنها مستمرة مع نهاية كل جلسة للمذاكرة.

٣- ترتيب مواد الامتحان تبعاً لقربها الزمني من تاريخ الامتحان.

٤- تحديد المواد التي تحتاج لمجهود ووقت أكبر في المراجعة.

٥- تحديد الزمن المتبقي على كل مادة وتقسيمه تبعاً لها.

٦- وضع المادة الصعبة مع مادة أقل صعوبة.

٧- تحديد فترات في الجدول للراحة ولممارسة هواية محببة مما يساعد على تهيئة الجسم والذهن للاستيعاب الأفضل.

٨- تجنب أسباب التشتت الذهني وأحلام اليقظة أثناء المراجعة؛ فمن يعمل ليس لديه وقت للأحلام.

٩- احذر أن تقلد زملاءك في طريقة مراجعتهم؛ فلكل إنسان طريقته ومقدرته التي تميزه، فإن طريقتك الخاصة في هذا الوقت هي أفضل الطرق.

١٠- اجعل مراجعتك لكل درس بأن تضع هيكلاً للدرس في عناوين رئيسة وفرعية، ثم ابدأ بمراجعة كل ما يخص كل عنوان على حدة بعد أن تكون قد وضعت الهيكل الأساسي للمادة ككل، فهذا يساعدك -إن شاء الله- على تذكر كل النقاط الخاصة بكل درس عند الإجابة في الامتحان.

أسباب النجاح في الدراسة يشجع الأهل والمعلمون والكبار أبناء على الدراسة، فهي وسيلتهم لمواكبة التطور الحاصل في العالم، هذا من جهة، ومن جهة أخرى فالتعليم وسيلتهم للنجاح والعمل وسد احتياجاتهم بشتى أنواعها، ولعل ظهور الثورة المعلوماتية والتكنولوجيّة ساهم في تحوّل الأبناء عن الدراسة وانشغالهم عنها، مما يؤثر سلباً على مستقبلهم، فيما يلي بعض النصائح التي تساعد على تحدي الواقع والنجاح في الدراسة: حدد هدفك لا يجب أن تكون عشوائياً بلا هدف، أول درجات النجاح هو معرفة هدفك، ولماذا تريده، هكذا ستصل إلى مرحلة السؤال الأهم كيف سأحقق هذا الهدف، فإن تحديد هدفك من الدراسة، لا يجب أن يكون بإجابة عامّة، خصّص هدفاً لنفسك، إنّ أنانية الهدف بالذات هي التي ستجعلك تتقدم. الإرادة والعزيمة والإصرار لا يتوقف النجاح عند معرفة الهدف، اعرف هدفك وتقدم، لا تقف على عتبته وتنتظر أن يتحقق هكذا، صمّم على هدفك، وقبل أن تخلد إلى النوم فكر بهدفك ومستقبلك الجميل الذي ينتظرك، وجدد نشاط عزيمتك بالتفكير بهدفك يومياً، واجعله حلمك وحقّقه في اليوم التالي. قل (لا) للمغريات من الآن فصاعداً، تعلم أن تقول

(لا) لكل المغريات، فكّر بحلمك، فكر بهدفك، ربما جمال الأنشطة أو المغريات التي تمنعك عن الدراسة شيقة، ولكن فكر بالذي يليها، ستفرح وتضحك ثمّ تندم، وإذا وضعت الدراسة نصب عينيك حقاً، سيكون ندمك أكبر، لن تستطيع حينها النوم، قل (لا) وتقدم في دراستك، ستكون هكذا مرتاحاً أكثر. نظم وقتك تنظيم الوقت للدراسة ضروري، ارسم جدولك بنفسك، وحدّد أوقات الدراسة لكل مادة، ونظم وقت الدراسة للمادة نفسها، خصص لكل صفحة جزءاً من الوقت المخصص لتلك المادة، والدراسة الصحيحة، لا تعني أن تنهك نفسك بتاتاً، فاصل صغير بين كل ساعة دراسة وأخرى لن يضرك، وسيجدد نشاطك للدراسة. حضر كتبك وأدواتك لا تبدأ الدراسة قبل أن تكون أدواتك وكتبك جميعها معك، تأكد إذا لم تفعل هذا سيضيع وقتك وأنت تترك دراستك لإحضار ما ينقصك، وتشدك إحدى المشتتات في الطريق. ابتعد عن المشتتات حاول الدراسة في مكان بعيد عن مصادر الإزعاج أو المشتتات، فإذا كنت مثلاً من هواة الحاسوب، ابتعد عن غرفة الحاسوب، وابتعد عن غرف الجلوس الرئيسية؛ كي لا يجذبك حديث أحدهم أو صوت التلفاز، فيشتت دراستك وذهنك. تحدَّ كتابك وأحبه دائماً ضع علاقتك بالكتاب هي علاقة تحد ومحبة، تحدى كتابك بالانتصار عليه في حفظ المعلومات في ذهنك بدلاً من الورق، وأحبّه؛ لأنّ كل كلمة فيه سترفع من معلوماتك وقيمتك المعرفية درجة، تحدَّ الكتاب وأحبّ المعلومة وتقدم، هكذا ستنجح.

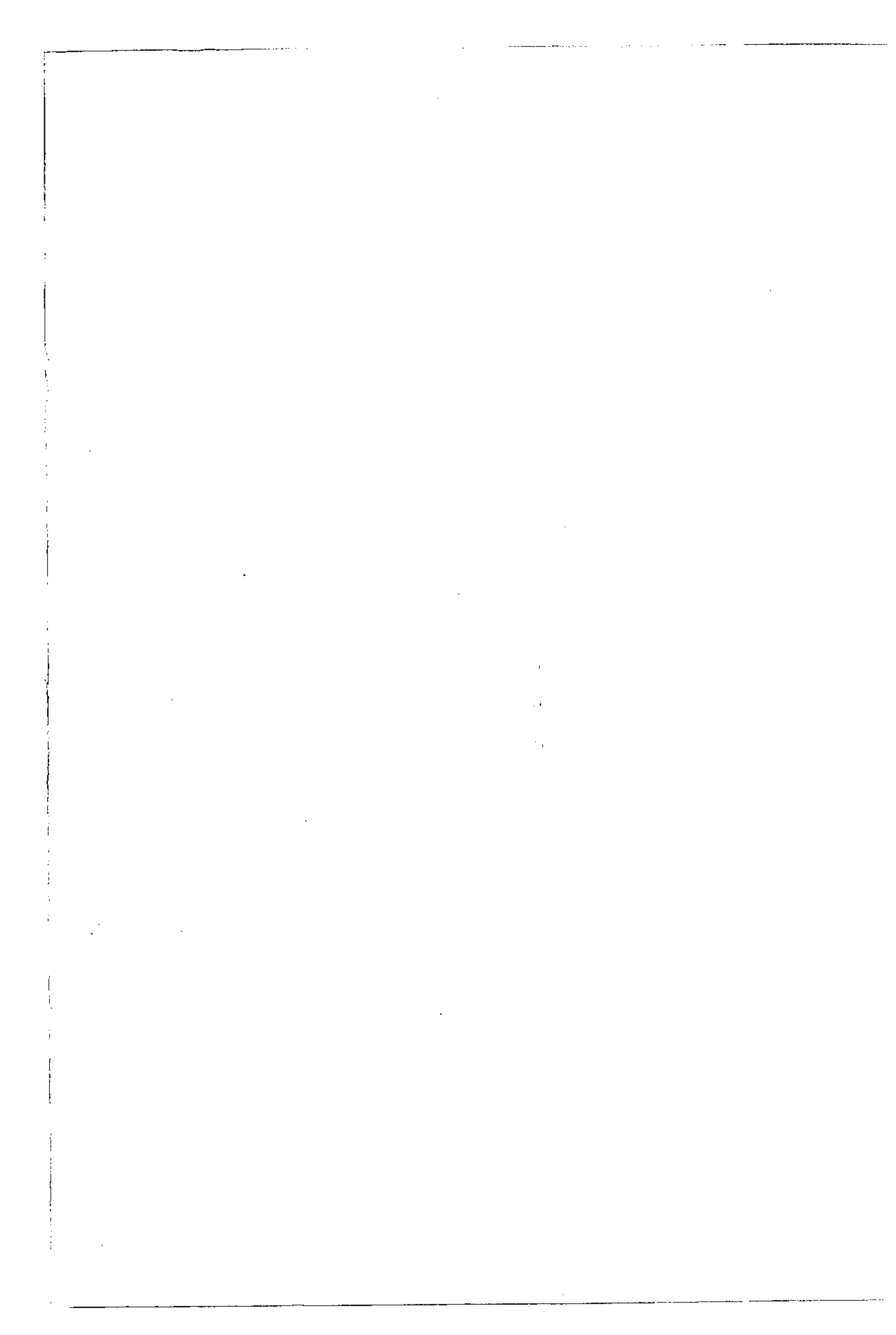
مشكلة عدم التركيز في الدراسة وعلاجه

عدم التركيز عدم التركيز هو نوع من أنواع التشتت الذهني، وهو من أكثر المشاكل التي تواجه طلاب المدارس والجامعات، وذلك نتيجة عدة أسباب، مما يؤدي انخفاض معدل التحصيل الدراسي، وعدم القدرة على استيعاب بعض المعلومات الدراسية، أو تذكر بعض المعلومات السابقة، وتطور هذه الحالة يؤدي للإصابة بالزهايمر، وبالتالي فقدان القدرة على التواصل مع الآخرين . أسباب

عدم التركيز قلة القراءة. اضطرابات النوم. سوء التغذية. السمنة التي تقلل من كمية الدم الواصلة إلى الدماغ. ارتفاع درجة حرارة الجسم. الضغوطات النفسية نتيجة الأسباب العاطفية أو الاجتماعية. الإرهاق الشديد. الاكتئاب الحاد. الخوف. الدراسة بالقرب من الضجيج. التدخين الذي يقتل خلايا الدماغ، مما يضعف التركيز. فقر الدم، نتيجة نقص الحديد في الجسم، أو نتيجة نقص حمض الفوليك، أو بسبب مشاكل في نخاع العظم أو كريات الدم الحمراء. اضطرابات في عمل بعض أنواع الغدد؛ كالغدة فوق الكلوية، والغدة الدرقية. تغيير مكان الدراسة ونوع الإضاءة. نقص فيتامين B١٢ في الجسم. المشاكل العائلية. اضطرابات في عمل الدماغ. نقص في مستوى السكر في الدم. علاج عدم التركيز في الدراسة تنظيم الوقت من خلال تقسيمه بين وقت الترفيه عن النفس، ووقت الدراسة بجد. الاعتماد على التدوين وذلك من أجل تجنب نسيان بعض المعلومات المهمة. النوم لساعات كافية، والتخلص من التعب والإرهاق. الابتعاد عن الضجيج وكافة الأمور المزعجة المحيطة أثناء فترة الدراسة، والجلوس في مكان هادئ. شرب كوب من عشبة إكليل الجبل مرتين كل يوم، حيث يساهم في تقوية الذاكرة. تناول بعض أنواع الأدوية. تلخيص المادة الدراسية لتسهيل دراستها وتثبيتها في المخ عند حفظها. تجنب الانشغال بالأمور غير المهمة؛ كمواقع التواصل الاجتماعي. استخدام إضاءة مريحة للعين. تجنب تأجيل الدراسة لوقت آخر، لأنه سيزيد من الكسل. الالتزام بإجراء العديد من الفحوصات المتعلقة بالفيتامينات وفحوصات الدم. شرب كمية كافية من الماء لتحفيز القدرات الدماغية. تناول غذاء صحي وغني بكافة العناصر الغذائية المهمة للجسم، وذلك عن طريق الإكثار من تناول الفواكه والخضروات، والمكسرات، واللحوم. التنزه في الطبيعة الخلابة؛ حيث يؤدي لزيادة قدرة الدماغ على التركيز. الدراسة في الوقت الذي يزيد فيه الإنتاج؛ كفترة الصباح الباكر. ممارسة التمارين الرياضية بشكلٍ منتظم، وخاصةً تمارين التأمل. معالجة المشاكل الصحية التي تسبب خللاً في

التركيز. ممارسة بعض التمارين العقلية التي تزيد القدرة على التركيز، كحل الكلمات المتقاطعة وبعض الألغاز. الابتعاد عن تناول المنبهات. المحافظة على ترتيب المكان المحيط بمكتب الدراسة.

الفهرس




دار نوبل للنشر والتوزيع
سلسلة صناع المستقبل
كيف تكون
تلميذاً ناجحاً؟
لقد ميز الله الانسان وكرمه بلباس العلم، وقد شجعت كل الأديان السماوية والكتب المنزلة على طلب العلم، وكانت أول آيات الذكر الحكيم التي نزلت على الرسول هي (اقرأ)، وقال الله تعالى: (قل هل يستوي الذين يعلمون والذين لا يعلمون).
عمرو إسماعيل
خبير التنمية البشرية وتطوير الذات
كيف تكون تلميذاً ناجحاً ؟
إعداد: عمرو إسماعيل
دار نوبل للنشر والتوزيع
لقد ميز الله الإنسان وكرمه بلباس العلم، وقد شجعت كل الأديان السماوية والكتب المنزلة على طلب العلم، وكانت أول آيات الذكر الحكيم التي نزلت على الرسول هي (اقرأ)، وقال الله تعالى: (قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ).
فطلب العلم هو واحد من أجلِ الأعمال التي أمرنا رسولنا الكريم بالتمسك بها قال النبي صلى الله عليه وسلم :- (طلب العلم فريضة على كل مسلم ومسلمة)، ، وفي هذا الحديث النبوي الشريف حثٌ مباشر على ضرورة أن يكون الإنسان عالماً ليس بأمور دينه فقط، بل بأمور دنياه أيضاً، فالدنيا والدين وجهان لعملة واحدة، فهما لا ينفصلان أبداً.
دار نوبل للنشر والتوزيع